

# পার্কিনিসন্সের সাথে দ্রুত পরচিয় করা

## A quick introduction to Parkinson's – Bengali

### কাউকে একলা পার্কিনিসন্সেরে মাকাবলি করতে হবেনো

আপনার পার্কিনিসন্স সদ্য ধরা পরে থাকলে, বা আপনার পরচিতি কারুর এই রাগ থাকলে, আপনার সম্ভবত প্রচুর প্রশ্ন আর কিছু দুশ্চিন্তা থাকবে। ঠিক এই পরিস্থিতিতে পার্কিনিসন্স UK আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আমরা হলাম UK-র পার্কিনিসন্স সহায়তা এবং গবেষণার দাতব্য সংস্থা। পার্কিনিসন্সে আক্রান্ত প্রত্যেকেরে জন্য একটিনিরাময় অনুসন্ধান এবং তাদের জীবন ভাল করার জন্য আমরা দায়বদ্ধ। আমাদের ওয়েবসাইট, 365টি স্থানীয় দল আর দক্ষ কর্মী এবং নার্স পরিচালিত আমাদের নিশুল্ক গাপন হলেপলাইনরে মাধ্যমে আমরা বিভিন্ন তথ্য এবং সহায়তা প্রদান করি।

### পার্কিনিসন্সে আক্রান্ত প্রত্যেকে ব্যক্ত আলাদা

একজনরে পার্কিনিসন্স উপসর্গ এবং তার দরুন রাগরে বৃদ্ধি কত দ্রুত হয় তা প্রত্যেকেরে ক্ষেত্রে আলাদা। বর্তমানে যদিও কানও নিরাময় নহে, তবে উপসর্গগুলি আয়ততে রাখার জন্য বিভিন্ন ওষুধ এবং চিকিৎসা পাওয়া যায়।

মানুষেরে কনে পার্কিনিসন্স হয় আমরা এখনও জাননি। যদিও, আমরা জানি এই রাগটি ছাঁয়াচে এবং বংশগত নয়। পার্কিনিসন্সেরে দরুন অধিকাংশ মানুষেরে আয়ু বেশেকিমবেনো।

### পার্কিনিসন্স সব বয়সেরে মানুষকে প্রভাবিত করে

আমাদের অনুমান অনুযায়ী UK-তে প্রায় 145,000 পার্কিনিসন্সে আক্রান্ত মানুষ আছে। যার মান প্রতিনি 350 জনেরে মধ্যে প্রায় একজন সাবালক।

এই রাগে আক্রান্ত অধিকাংশ মানুষেরে বয়স 50 বছরেরে বেশি, তবে কম বয়স্ক মানুষেরেও এই রাগ হতে পারে।

### কানও কিছু করতে আমার বেশেসিময় লাগতে পারে

মানুষেরে পার্কিনিসন্স হয় যখন তাদেরে মগজে ডোপামিনি নামক রাসায়নিক পদার্থ উত্পাদনকারী কিছু স্নায়ু কাষেরে মৃত্যু হয়। ডোপামিনিরে অভাবে সঞ্চালন নিয়ন্ত্রণ করতে রোগীদেরে ভীষণ অসুবিধা হয়। অনেক সময় মানুষ চলাফেরা করার সময় সহসা 'হতভম্ব' হয়ে যেতে পারে।

পার্কিনিসন্সেরে দরুন কিছু মানুষেরে হাত এবং শরীর কাঁপতে পারে। এর দরুন প্রাত্যহিক কার্যকলাপ, যমেন খাবার খাওয়া, জামাকাপড় পরা বা ফান ব্যবহার করা দুর্ভূহ এবং বরিক্তিকির হতে পারে।

### পার্কিনিসন্সে শুধু সঞ্চালন প্রভাবিত হয় না

সঞ্চালনেও অসুবিধা হয়, পার্কিনিসন্সে আক্রান্ত মানুষদেরে অন্য উপসর্গও হতে পারে, যমেন ক্লান্তি, যন্ত্রণা, বিষণতা, উদ্বেগে, স্মৃতির সমস্যা আর কাষ্ঠকাঠনিয়।

এইগুলিকে সেচরাচর অসঞ্চালক উপসর্গ বলা হয় আর এইগুলি মানুষেরে দনৈন্দনি জীবন খুব কষ্ঠগিরসত করতে পারে।

### আমার ওষুধেরে সাহায্যে আমচিলাফরো করি

উপসর্গগুলি সামলানার জন্য বিভিন্ন রকমেরে ওষুধ পাওয়া যায়। আপনার বিশেষজ্ঞ বা পার্কিনিসন্সেরে নার্স আপনার জন্য সরো উপায় অনুসন্ধান করতে আপনাকে সাহায্য করবেনো। একজনরে একটি ওষুধে কাজ হলে, তা অন্যদেরে ক্ষেত্রে কাজ নাও করতে পারে। কিছু মানুষেরে বেশিমাত্রায় ওষুধ নতিহে হয় বা একসাথে কয়েকটি ওষুধ নতিহে হয়, আবার অন্যদেরে কম মাত্রায় ঘনঘন ওষুধ নতিহে হয়।

সময়েরে সাথেসাথে রোগীদেরে তাদেরে ওষুধ পাল্টাতে হতে পারে। ফিজিওথেরাপি এবং বাচন থেরাপিও সাহায্য করতে

পারবে। যবে রাগীদরে ওযুধে কাজ হচ্ছনো তাদরে জন্য শল্য  
চকিত্সা একটবিকিল্প হতে পারবে।

## এই রাগ আমাকে হারাতো পারবেনো

কানও রাগীর ওপর পার্কিনসনসরে প্রভাব প্রত্যকে দিনে,  
এবং কখনও প্রতদিনটায় বদলাতে পারবে। এক দিনে থাকা  
উপসর্গগুলপিপরে দিনে একটসিমস্যা নাও হতে পারবে।

যদও মাঝমেধযে পার্কিনসনস সামলাতে মুস্কলি হয়, তা সত্ববে  
বহু রাগী সক্রিয়, পরিপূর্ণ জীবনযাপন করতে থাকেনে।

## আমকিথায় আরও জানতে পারব?

আমরা UK-তে মোনুষদরে পরামর্শ দই যাদরে মাতৃভাষা ইংরেজি  
নয়, 170টি ভাষায় একটিলেফোন তর্জমা পরিষেবার মাধ্যমে।

একজন অনুবাদকে পাওয়ার জন্য আপনসিরাসরি

**0808 800 0303** নম্বরে হলেপলাইনকে কল করতে পারনে।

আপনার সম্মতনিয়ে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার ব্যক্তিও  
আমাদরে সাথে যোগাযোগ করতে পারনে, একজন হলেপলাইন  
পরামর্শদাতা এবং অনুবাদক যাততারা আপনাকে কল করতে  
পারনে।

আমাদরে তথ্যরে ছাপা প্রতলিপি অর্ডার করার জন্য,  
**parkinsons.org.uk/orderingresources** ওয়েবসাইট  
দেখুন বা **0300 123 3689** নম্বরে কল করুন।

আমরা হলাম পার্কিনসনসরে দাতব্য সংস্থা যারা, ভাল পরিচর্যা,  
চকিত্সা এবং জীবন প্রদান করে।

## একত্রে আমরা সেই দিনটি এগিয়ে আনতে পারি যখন কটে পার্কিনসনসে ভয় পাবেনো।

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

নশুল্ক গাপন হলেপলাইন **0808 800 0303** (সামবার থেকে শুক্রবার সকাল  
9টা-সন্ধ্যা 7টা, শনিবার সকাল 10টা-দুপুর 2টা)। তর্জমা লভ্য।

NGT রলি **18001 0808 800 0303**

(স্মার্টফোন, ট্যাবলেটে, পার্সোনাল কমপিউটার এবং অন্য সরঞ্জামরে সাথে ব্যবহার  
করার জন্য)। অতিরিক্ত তথ্যরে জন্য **www.ngts.org.uk** ওয়েবসাইট দেখুন

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

Order code: PKL001B

জুলাই 2019-এ সর্বশেষে সাম্প্রতিক করা হয়েছে। আমরা পাঁচ বছরে মধ্যে আমাদের তথ্য পুনর্বিচার করি।  
আমাদরে সকল তথ্যরে অতিসাম্প্রতিক সংস্করণরে জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

© পার্কিনসনস UK, জুলাই 2019। পার্কিনসনস UK হল পার্কিনসনস ডিজিটাল সাসাইটি অফ দ্য ইউনাইটেড কিংডম-এর প্রচলিত নাম। একট  
নবিন্ধতি দাতব্য সংস্থা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলশ-এ (258197) আর স্কটল্যান্ডে (SC037554)।

