Dementia UK
Helping families face dementia

ডিমেনশিয়া কী?

ডিমেনশিয়া হলো মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে এমন বিভিন্ন অগ্রগতিকারী রোগাবস্থার একটি সামগ্রিক পরিভাষা। মস্তিস্ক অসংখ্য স্নায়ুকোষ (নিউরোন) নিয়ে গঠিত, যেগুলো বার্তা পাঠিয়ে পরস্পরের মধ্যে যোগাযোগ রক্ষা করে। ডিমেনশিয়া এই স্নায়ুকোষগুলিকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, ফলে কার্যকরভাবে বার্তা পাঠানো যায় না এবং মস্তিষ্ক স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে পারে না।

ডিমেনশিয়ার বিভিন্ন প্রকার, উপপ্রকার ও কারণ রয়েছে। সবচেয়ে সাধারণ চারটি হল:

- আলঝাইমার রোগ
- ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া
- ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া
- লিউই বডি ডিমেনশিয়া

একই সময়ে একাধিক ধরনের ডিমেনশিয়া থাকতে পারে—এটিকে মিশ্র ডিমেনশিয়া বলা হয়। সবচেয়ে সাধারণ সংমিশ্রণ হলো আলঝাইমার রোগ ও ভাসকুলার ডিমেনশিয়া।

ডিমেনশিয়া যেকোনো বয়সের মানুষকে প্রভাবিত করতে পারে, তবে 65 বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে এটি বেশি নির্ণয় করা হয়। বয়স বাড়ার সঙ্গে ঝুঁকিও বাড়ে। তবে, ডিমেনশিয়া বার্ধক্য প্রক্রিয়ার কোনো স্বাভাবিক বা অনিবার্য অংশ নয়।

ডিমেনশিয়া কম বয়সী ব্যক্তিদেরও প্রভাবিত করতে পারে। যুক্তরাজ্যে 70,000-এর অধিক ব্যক্তি কম বয়সে সূত্রপাত হওয়া ডিমেনশিয়াসহ জীবন কাটাচ্ছেন, যেখানে 65 বছর বয়সের আগেই উপসর্গগুলি দেখা দিয়েছে। কম বয়সে সূত্রপাত হওয়া ডিমেনশিয়ার বিষয়ে আমাদের তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 14 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ডিমেনশিয়ার খুব অল্পসংখ্যক ক্ষেত্রে জিনগত মিউটেশন দায়ী, যেমন কয়েক ধরনের ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া, হান্টিংটন্স রোগ এবং আলঝাইমার রোগের বিরল কিছু ধরন। অবশ্য, বেশিরভাগ ব্যক্তির ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়া উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত নয়। ডিমেনশিয়ার বংশগত ধরণ সম্পর্কে তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 13 পৃষ্ঠায় সহায়তার উৎস দেখুন।

ডিমেনশিয়ার উপসর্গসমূহ

প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে ডিমেনশিয়ার অভিজ্ঞতা ভিন্ন হতে পারে, তবে প্রধান উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে:

স্মৃতিশক্তির সমস্যা

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা:

- নতুন তথ্য মনে রাখতে সমস্যা হতে পারে
- পরিচিত জায়গাতেও পথ হারিয়ে ফেলতে পারেন
- ব্যক্তি এবং বস্তুর নাম মনে রাখতে কষ্ট হতে পারে
- ক্রমাগত আরও বেশি ভুলে যেতে পারেন
- নিয়মিত জিনিসপত্র ভুল জায়গায় রেখে ফেলতে পারেন

জ্ঞানীয় সক্ষমতা (তথ্য প্রক্রিয়াকরণ)

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা:

- মনোযোগ ও স্বল্পমেয়াদি স্মৃতিশক্তিতে সমস্যা হতে পারে

- সময় এবং স্থান বোঝার ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে, যেমন মাঝরাতে কাজে যাওয়ার জন্য জেগে ওঠা, এমনকি তারা অবসরপ্রাপ্ত হলেও
- কেনাকাটার সময় পণ্য বাছাই ও মূল্য পরিশোধ নিয়ে সমস্যা হতে পারে
- যুক্তি প্রয়োগ করতে সমস্যা হতে পারে
- সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমস্যা হতে পারে

যোগাযোগ

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা:

- প্রায়ই নিজেদের কথার পুনরাবৃত্তি করেন
- সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে সমস্যা হতে পারে
- পড়া, লেখা ও সংখ্যাগত হিসাব করতে অসুবিধা হতে পারে
- সামাজিকভাবে অন্যদের সঙ্গে দেখা করার আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারেন

কথোপকথন অনুসরণ করা এবং তাতে যুক্ত হওয়া সমস্যাজনক হতে পারে, তাই পূর্বের বহির্মুখী কোনো ব্যক্তি আরও অন্তর্মুখী হয়ে যেতে পারেন। তাদের আত্মবিশ্বাসও প্রভাবিত হতে পারে।

মেজাজ-মর্জি ও আচরণ

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব, আচরণ ও মেজাজে পরিবর্তন দেখা দিতে পারে, এবং ডিমেনশিয়ার কারণে তাদের জীবনে যে পরিবর্তনগুলি ঘটছে এবং তার প্রভাবের ফলে উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত কিছু ব্যক্তি অস্থিরতা অনুভব করেন এবং স্থির হয়ে বসে থাকার তুলনায় চলাফেরা করতে পছন্দ করেন; অন্যরা হয়তো ধীরগতির হয়ে যেতে পারেন এবং তারা যেসব কার্যকলাপ উপভোগ করতেন সেগুলিতে অংশগ্রহণের উৎসাহে ঘাটতি দেখা দিতে পারে।

ডিমেনশিয়ার প্রকারভেদ

আলঝাইমার রোগ

যুক্তরাজ্যে আলঝাইমার হল ডিমেনশিয়ার সবচেয়ে সাধারণ ধরন। এটি মস্তিষ্কে প্রোটিন জমা হওয়ার কারণে হয়ে থাকে, যা মস্তিষ্কের কোষগুলোর বার্তা প্রেরণের ক্ষমতাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

প্রাথমিক স্তরে আলঝাইমার রোগের উপসর্গগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সাম্প্রতিক ঘটনা এবং কথোপকথন ভুলে যাওয়া
- জিনিসপত্র হারিয়ে ফেলা অথবা সেগুলোকে ভুল জায়গায় রাখা
- ব্যক্তি, স্থান বা বস্তুর নাম ভুলে যাওয়া
- সঠিক শব্দ খুঁজে পেতে কষ্ট হওয়া
- নিজেদের কথার পুনরাবৃত্তি করা
- মেজাজ পরিবর্তন
- নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া
- অপরিচিত পরিস্থিতি অথবা রুটিনের পরিবর্তনে অস্থির বোধ করা

আলঝাইমার রোগের বিস্তারের সাথে সাথে আপনি হয়তো লক্ষ্য করতে পারেন:

- বিভ্রান্তি বৃদ্ধি পাওয়া
- অবাস্তব কিছু দেখা/শোনা এবং ভ্রান্ত বিশ্বাস
- ঘুমের ব্যাঘাত
- কথা বলা ও ভাষা ব্যবহারে সমস্যা বৃদ্ধি পাওয়া
- স্থানিক সচেতনতার সমস্যা, যেমন গতি ও দূরত্ব অনুমান করতে সমস্যা

পরিশেষে, ব্যক্তিটি নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অনুভব করতে পারেন:

- মানসিকভাবে বিপর্যস্ত বা আক্রমণাত্মক আচরণ
- গিলতে এবং খেতে সমস্যা
- মলমূত্র নিয়ন্ত্রণে অক্ষমতা
- বাকশক্তি হারানো
- চলাফেরায় সমস্যা
- শারীরিক ভঙ্গুরতা

উপসর্গের উন্নতি ঘটাতে এবং রোগের অগ্রগতি ধীর করতে সাহায্য করতে পারে এমন ওষুধ রয়েছে, তবে তা আলঝাইমার রোগ প্রতিরোধ করে না বা সারায় না এবং সব রোগীর ক্ষেত্রে উপযুক্ত নয়। আলঝাইমার রোগের বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 13 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া হল ডিমেনশিয়ার দ্বিতীয় সবচেয়ে প্রচলিত ধরন। মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহের সমস্যার কারণে এটি ঘটে, যা সাধারণত স্ট্রোক অথবা ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক (টিআইএ) নামে পরিচিত একাধিক 'ক্ষুদ্র স্ট্রোক'-এর ফলে হয়ে থাকে। এর ফলে মস্তিষ্কের কিছু অংশে কোষের ক্ষতি হয়।

TIA বা বড় ধরনের স্ট্রোকের ফলে ব্যক্তির অবস্থার পরিবর্তন প্রায়ই আকস্মিক হয়; এরপর অবস্থা আরও খারাপ হওয়ার আগে কিছু সময়ের জন্য স্থিতিশীল হতে পারে। যদিও এমন সময় আসতে পারে যখন ব্যক্তির লক্ষণগুলো স্থিতিশীল বলে মনে হয়, মস্তিষ্কের ক্ষতির কারণে তিনি আগের মতো স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে পারবেন না এবং সময়ের সাথে সাথে তার অবস্থার অবনতি ঘটবে।

মস্তিষ্কের কোন্ অংশ আক্রান্ত হয়েছে তার ওপরে ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়ার উপসর্গ নির্ভর করে। সবচেয়ে সাধারণ ধরনের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- মনোযোগের সমস্যা
- স্বল্পমেয়াদি স্মৃতিশক্তির দুর্বলতা

- দৈনন্দিন কাজকর্মে সমস্যা
- চিন্তা প্রক্রিয়া ধীর হয়ে যাওয়া
- আচরণ ও ব্যক্তিত্বে পরিবর্তন
- সমস্যা সমাধান এবং সিদ্ধান্ত ও পরিকল্পনা করার ক্ষেত্রে সমস্যা
- দ্রুত পরিবর্তনশীল মেজাজ

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 14 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া হলো এমন একদল ডিমেনশিয়ার একটি সামগ্রিক পরিভাষা, যা মূলত ব্যক্তিত্ব, আচরণ, ভাষা ও বাকশক্তিকে প্রভাবিত করে। প্রাথমিক স্তরে সাধারণত স্মৃতি কম ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া 45 থেকে 65 বছর বয়সী মানুষজনের মধ্যে সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। এটি প্রধানত মস্তিষ্কের ফ্রন্টাল এবং টেম্পোরাল লোবকে প্রভাবিত করে।

ফ্রন্টাল লোব হলো ব্যক্তিত্ব, সিদ্ধান্ত-গ্রহণ, সামাজিক কার্যক্ষমতা, সমস্যা-সমাধান, নিজের অবস্থা সম্পর্কে সচেতনতা, সহানুভূতি, প্রেরণা এবং পরিকল্পনার সঙ্গে জড়িত। যেসব ডিমেনশিয়া প্রধানত ফ্রন্টাল

লোবকে আক্রান্ত করে সেগুলি ফ্রন্টাল ডিমেনশিয়া, আচরণগত ধরনের ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া অথবা পিকস ডিজিজ নামে পরিচিত হতে পারে।

টেম্পোরাল লোব কথা বলা, শব্দ খুঁজে পাওয়া, বোঝার ক্ষমতা এবং ভাষাগত দক্ষতার সঙ্গে সম্পর্কিত। যেসব ডিমেনশিয়া প্রধানত টেম্পোরাল লোবকে আক্রান্ত করে সেগুলি সেম্যান্টিক ডিমেনশিয়া অথবা প্রাইমারি প্রোগ্রেসিভ অ্যাফেসিয়া (PPA) নামে পরিচিত হতে পারে।

প্রায়শই, ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়ার প্রাথমিক লক্ষণগুলি ব্যক্তি, তাদের পরিবার এবং পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীদের চোখ এড়িয়ে যেতে পারে বা অন্য রোগাবস্থা বলে ভুল হতে পারে। এর ফলে রোগ নির্ণয়ে বিলম্ব হতে পারে – কখনো কখনো কয়েক বছর। ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 13 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

লিউই বডি ডিমেনশিয়া

মস্তিষ্কের ভেতরে প্রোটিনের অস্বাভাবিক পিণ্ড—যা 'লেউই বডি' নামে পরিচিত—তার কারণেই লেউই বডি ডিমেনশিয়া হয়ে থাকে। এটি বিশেষ করে চলাফেরা এবং ভাবনার ক্ষেত্রে ক্ষতি করে, এবং দৃষ্টিবিভ্রম, সচেতনতার মাত্রায় ওঠানামা, আর ঘুমের সমস্যার কারণ হতে পারে।

লিউই বডি ডিমেনশিয়ার দুটি উপপ্রকার রয়েছে। তাদের মধ্যে পার্থক্য হলো নির্দিষ্ট কিছু উপসর্গ কখন প্রথম দেখা দেয়।

লিউই বডিসহ ডিমেনশিয়া:-এর ক্ষেত্রে প্রথম উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে চিন্তাভাবনা, দৃষ্টিগত উপলব্ধি ও ঘুমের পরিবর্তন। একই সময়ে অথবা পরে চলাফেরার (গতিজনিত উপসর্গ) ক্ষেত্রে সমস্যা দেখা দিতে পারে।

পার্কিনসন'স রোগজনিত ডিমেনশিয়া: চলাচলজনিত সমস্যা—যা পারকিনসনিজম-এর লক্ষণ হিসেবে পরিচিত—সাধারণত স্মৃতিশক্তি, মনোযোগ বা চিন্তাশক্তির পরিবর্তনের আগেই দেখা দেয়।

পার্কিনসন'স রোগে আক্রান্ত সকলেরই ডিমেনশিয়া হবে না, তবে সময়ের সাথে সাথে এর ঝুঁকি বাড়ে। পারকিনসন রোগজনিত ডিমেনশিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- পড়ে যাওয়া
- কাঁপুনি (পারকিনসন্স রোগের মতো)
- গিলতে সমস্যা
- পা টেনে টেনে হাঁটা
- তীব্র স্বপ্ন/দুঃস্বপ্নের কারণে ঘুমের ব্যাঘাত
- হ্যালুসিনেশন: চাক্ষুষ (বাস্তবে নেই এমন কিছু দেখা) এবং শ্রবণজনিত (বাস্তবে নেই এমন কিছু শোনা)

ডিমেনশিয়ার অন্যান্য ধরনের তুলনায় লিউই বডি ডিমেনশিয়ায় স্মৃতিশক্তি সাধারণত কম ক্ষতিগ্রস্ত হয়, কিন্তু আক্রান্ত ব্যক্তি দফায় দফায় হঠাৎ করে বিভ্রান্ত বোধ করতে পারেন যা ঘণ্টায় ঘণ্টায় পরিবর্তিত হতে পারে। লিউই বডি ডিমেনশিয়া সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 14 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

ডিমেনশিয়ার অন্যান্য ধরন

ডিমেনশিয়ার অন্য অনেকগুলি ধরন আছে, অথবা এমন রোগাবস্থা আছে যা ডিমেনশিয়ার দিকে নিয়ে যেতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে অ্যালকোহল-সম্পর্কিত মস্তিষ্কের ক্ষতি (ওয়ার্নিক-এর এনসেফ্যালোপ্যাথি, কোর্সাকফ সিন্ড্রোম এবং অ্যালকোহলিক ডিমেনশিয়া), পোস্টেরিয়র কর্টিকাল অ্যাট্রফি এবং হান্টিংটন-এর রোগ। আপনি 13-14 পাতার সহায়তার উৎসগুলিতে এগুলি সম্পর্কে তথ্যের লিঙ্ক পাবেন।

রোগনির্ণয়

কারও মধ্যে ডিমেনশিয়ার লক্ষণ দেখা দিলে যত দ্রুত সম্ভব একজন জিপি-র সাথে দেখা করা জরুরি। কিছু রোগাবস্থার উপসর্গ ডিমেনশিয়ার মতো হতে পারে এবং সেগুলোর চিকিৎসা করা সম্ভব হতে পারে, তাই জিপি-র উচিত এগুলি প্রথমে অনুসন্ধান করা। এগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- সংক্রমণ
- থাইরয়েডের সমস্যা

- প্রলাপ (তীব্র বিভ্রান্তি, প্রায়শই কোনো সংক্রমণ বা অন্য কোনো অসুস্থতার কারণে ঘটে)
- রক্তসংবহনে সমস্যা
- মেনোপজ
- ভিটামিন বি12 এর ঘাটতি
- স্লিপ অ্যাপনিয়া
- মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং/অথবা বিষণ্ণতা

প্রথমে ব্যক্তির জিপি সম্পূর্ণ চিকিৎসাগত ও পারিবারিক ইতিহাস নেবেন এবং ব্যক্তির হৃৎস্পন্দন হার ও রক্তচাপসহ প্রাথমিক শারীরিক পরীক্ষা করবেন। তাদের রক্ত এবং/অথবা মূত্র পরীক্ষা করাতে হবে এবং যে কোনো অন্তর্নিহিত শারীরিক কোনো রোগাবস্থা দেখার জন্য ইসিজি (হৃৎপিণ্ডের কার্যকলাপের রেকর্ড), এক্স-রে এবং/অথবা মস্তিষ্কের স্ক্যানের মতো অন্য পরীক্ষাগুলিও করার অনুরোধ করতে পারেন।

জিপি'র উচিত স্মৃতিশক্তি ও বোধশক্তির একটি সংক্ষিপ্ত পরীক্ষা করা; এর মধ্যে থাকতে পারে কোনো ব্যক্তিকে বিভিন্ন বস্তুর নাম বলতে বলা, কোনো তথ্য (যেমন ঠিকানা) মনে রাখা ও তা মনে করে বলা এবং একটি সাধারণ ছবি আঁকা (যেমন ঘড়ির ডায়াল)।

ব্যক্তির উপসর্গগুলির অন্যান্য কারণ নাকচ হয়ে গেলে জিপির উচিত আরও মূল্যায়নের জন্য ব্যক্তিকে একটি মেমরি সার্ভিস/ক্লিনিক/বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠানো।

ব্যক্তির ডিমেনশিয়া শনাক্ত হলে তাকে অতিরিক্ত মূল্যায়ন ও সহায়তার জন্য রেফার করা হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাদার ও স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের কাছে। তাদের এলাকায় পাওয়া যায় এমন বিশেষায়িত পরামর্শ ও সহায়তা পরিষেবা সম্পর্কে তাদের জানানো উচিত। সহায়তা এবং পরামর্শের জন্য আপনি আমাদের ডিমেনশিয়া বিশেষজ্ঞ অ্যাডমিরাল নার্সদের (Admiral Nurses) সঙ্গেও যোগাযোগ করতে পারেন। যোগাযোগের বিস্তারিত এবং ডিমেনশিয়া শনাক্তকরণ ও পরবর্তী পদক্ষেপগুলি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 13-14 পাতায় সহায়তার উৎসগুলি দেখুন।

মাইল্ড কগনিটিভ ইম্পেয়ারমেন্ট (মৃদু জ্ঞানীয় প্রতিবন্ধকতা)

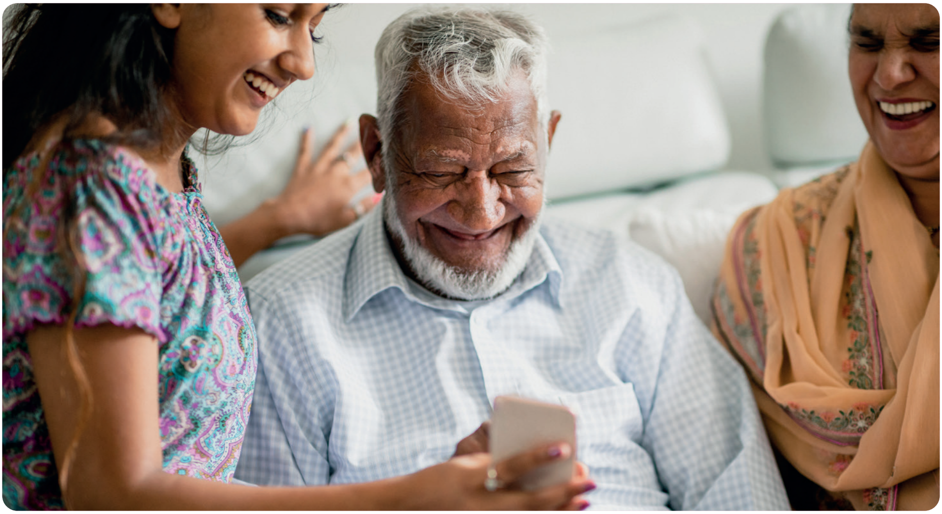
স্মৃতি এবং বোধশক্তির অল্প সমস্যাসহ কোনো কোনো ব্যক্তির মাইল্ড কগনিটিভ ইম্পেয়ারমেন্ট (MCI) শনাক্ত হতে পারে – যেখানে পরিবর্তনগুলি ঐ ব্যক্তি এবং তার আশপাশের লোকজন কর্তৃক খেয়াল করার পক্ষে যথেষ্ট হতে পারে, কিন্তু প্রতিদিনের জীবনে তা গুরুতর প্রভাব ফেলে না।

এমসিআই নিজে ডিমেনশিয়ার একটি রূপ নয়, কিন্তু এমসিআই আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ভবিষ্যতে ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তাই তাদের উচিত নিজেদের উপসর্গগুলো লিখে রাখা এবং কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করলে জিপির কাছে পুনর্মূল্যায়নের জন্য অনুরোধ করা।

এমসিআই সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 14 পৃষ্ঠায় সহায়তার উৎসসমূহ দেখুন।

ডিমেনশিয়া প্রতিরোধ করা যায় কি?

বর্তমানে ডিমেনশিয়া প্রতিরোধ করার কোনো উপায় জানা নেই, কিন্তু আপনার জীবনযাপনের কিছু পরিবর্তন করে আপনি এক্ষেত্রে বিলম্ব ঘটাতে বা ঝুঁকি কমাতে পারেন, যেমন:



- সুষম ও স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ
- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার লক্ষ্যে; এনএইচএস (NHS) বডি মাস ইনডেক্স (BMI) ক্যালকুলেটরটি একটি নির্দেশিকা – অনুগ্রহ করে 15 পৃষ্ঠায় সহায়তার উৎসসমূহ দেখুন।
- শরীরে তরলের যথাযথ মাত্রা বজায় রাখা
- ধূমপান বন্ধ করা, যদি প্রযোজ্য হয়
- প্রস্তাবিত নির্দেশিকা অনুযায়ী অ্যালকোহল গ্রহণ সীমিত রাখা
- আপনার জিপি'র কাছে রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরলের মাত্রাসহ নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা চালিয়ে যাওয়া
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা
- আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকলে, এটি কার্যকরভাবে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য আপনাকে দেওয়া যেকোনো পরামর্শ অনুসরণ করুন এবং আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখুন
- মস্তিষ্কের বিভিন্ন অংশ ব্যবহার করে এমন মানসিকভাবে উদ্দীপক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করা, যেমন হাঁটা, বাগান করা, গান গাওয়া, শিল্প, সঙ্গীত, খেলাধূলা, পড়া, পাজল অথবা ভাষা শেখা

সহায়তার উৎস

আপনি যদি ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত হয়ে থাকেন অথবা এমন কোনো ব্যক্তির সেবা-যত্ন করেন, তবে **dementiauk.org/dementia-what-next** -তে আমাদের বিনামূল্যে আয়োজিত অনলাইন 'সেশন ডিমেনশিয়া: এরপর কী?' -তে-এ নিবন্ধন করুন

আমাদের বিনামূল্যে হেল্পলাইনে একজন অ্যাডমিরাল নার্সের সাথে কথা বলতে, **0800 888 6678** (সোমবার-শুক্রবার সকাল 9টা - রাত 9টা, শনিবার এবং রবিবার সকাল 9টা-বিকেল 5টা, 25শে ডিসেম্বর ছাড়া প্রতিদিন) নম্বরে কল করুন বা ইমেইল করুন **helpline@dementiauk.org**

আপনি চাইলে, আপনার সুবিধামত সময়ে একজন অ্যাডমিরাল নার্সের সাথে একটি ফোন বা ভিডিও কল বুক করতে পারেন: অনুগ্রহ করে **dementiauk.org/book** দেখুন

Dementia UK-এর সংস্থানসমূহ

অ্যালকোহল-সম্পর্কিত মস্তিষ্কের ক্ষতি

dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

আলঝাইমার রোগ

dementiauk.org/alzheimers-disease

ডিমেনশিয়া রোগ নির্ণয়ের মানসিক প্রভাব

dementiauk.org/emotional-impact

ফ্রন্টোটেম্পোরাল ডিমেনশিয়া

dementiauk.org/frontotemporal-dementia

ডিমেনশিয়ার জিনগত রূপ

dementiauk.org/genetic-familial-forms-of-dementia

ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয় করানো

- dementiauk.org/getting-a-diagnosis-of-dementia

অল্প বয়সে শুরু হওয়া ডিমেনশিয়ার রোগনির্ণয়

- dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

হান্টিংটনের রোগ

- dementiauk.org/huntingtons-disease

লিউই বডি ডিমেনশিয়া

- dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

মৃদু জ্ঞানীয় প্রতিবন্ধকতা

- dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment

ডিমেনশিয়া নির্ণয়ের পরবর্তী পদক্ষেপ

- dementiauk.org/after-a-diagnosis

অল্প বয়সে শুরু হওয়া ডিমেনশিয়া নির্ণয়ের পরবর্তী পদক্ষেপ

- dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

পার্কিনসন্স

- dementiauk.org/parkinsons

পোস্টেরিয়র কর্টিকাল অ্যাট্রোফি

- dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

ডিমেনশিয়ার জন্য পরীক্ষা

- dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

ভাসক্যুলার ডিমেনশিয়া

- dementiauk.org/vascular-dementia

অল্প বয়সে শুরু হওয়া ডিমেনশিয়া বিভাগ

dementiauk.org/young-onset-dementia

অন্যান্য সংস্থান

বিএমআই ক্যালকুলেটর

- nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

Drinkaware-এর অ্যালকোহল-সংক্রান্ত পরামর্শ

- drinkaware.co.uk

হান্টিংটন'স ডিজিজ অ্যাসোসিয়েশন

- hda.org.uk

লেউই বডি সোসাইটি

- lewybody.org

এনএইচএস-এর ধূমপান ছাড়ার পরামর্শ

- nhs.uk/better-health/quit-smoking

পার্কিনসন্স ইউকে

- parkinsons.org.uk

বিরল ডিমেনশিয়া সহায়তা

- raredementiasupport.org

ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত যেকোনো বিষয়ে একজন বিশেষজ্ঞ অ্যাডমিরাল নার্সের সাথে কথা বলতে:

আমাদের হেল্পলাইনে:
0800 888 6678 নম্বরে অথবা **helpline@dementiauk.org** -এ যোগাযোগ করুন

একটি ভার্চুয়াল অ্যাপয়েন্টমেন্ট:
dementiauk.org/book -এ বুক করুন

আমাদের জীবন পরিবর্তনকারী কাজের অর্থায়নের জন্য আমাদের দাতব্য সংস্থা সম্পূর্ণভাবে অনুদানের ওপর নির্ভরশীল। যদি আপনি আরও বেশি পরিবারকে সহায়তা করতে দান করতে চান:

- **0300 365 5500** নম্বরে কল করুন
- ভিজিট করুন **dementiauk.org/donate** -তে
- **QR কোড** স্ক্যান করুন

ধন্যবাদ।

Helping families face dementia

dementiauk.org • **info@dementiauk.org**

প্রকাশনার তারিখ: এপ্রিল 2025 পর্যালোচনার তারিখ: এপ্রিল 2028 © Dementia UK 2025

Dementia UK, 7th Floor, One Aldgate, London EC3N 1RE
Dementia UK ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (1039404) এবং স্কটল্যান্ড (SC 047429)-এ একটি নিবন্ধিত চ্যারিটি।

DUKC01