

## স্মৃতিভ্রংশ সম্পর্কিত কিছু প্রাথমিক লক্ষণ

### Some early signs of dementia - Bengali

- স্মৃতিভ্রংশ সাধারণত বয়স বৃদ্ধির কারণে ঘটে থাকে না।
- এটি বংশগত নয় এবং সংক্রামক নয় - এটি অন্যের থেকে সংক্রামিত হতে পারে না
- স্মৃতিভ্রংশের লক্ষণ দেখা দিলে তা উপেক্ষা করবেন না এবং লক্ষণগুলিকে 'বৃদ্ধ বয়স' জনিত বলে ভাববেন না। লক্ষণগুলির কথা আপনার ডাক্তারকে বিস্তারে জানান।
- নীচে তালিকাবদ্ধ এই পরিচিত লক্ষণগুলি আরও ঘন ঘন ঘটছে?
  - আপনার স্মৃতিশক্তি হ্রাস হচ্ছে, যা আপনার দৈনন্দিন জীবনকে প্রভাবিত করছে। এই পরিবর্তন আপনার পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবরা লক্ষ্য করছেন।
  - আপনার পরিচিত জায়গাগুলি মারোমারো অচেনা লাগছে, এবং আপনি পথ হারিয়ে ফেলছেন
  - পরিচিত কাজগুলি সম্পাদন করতে অসুবিধা হচ্ছে - যেমন পোশাক পরা, এক কাপ চা তৈরি করা
  - ভাষার সমস্যা - সর্বদা সঠিক শব্দ খুঁজে পাওয়া যায় না
  - সময় এবং স্থান সম্পর্কে অনিশ্চয়তা - কোন ঘটনা কখন ঘটেছিল এবং কোথায় ঘটেছিল
  - দুর্বল ও হ্রাসপ্রাপ্ত বিবেচনাশক্তি - যেমন, ঠান্ডার সময়ে গেঞ্জি ও হাফ প্যান্ট পরে থাকা উচিত নয়, কথোপকথন বোঝার অক্ষমতা বা কোনো ছায়াছবি বা কার্যক্রম অনুসরণ করার ক্ষেত্রে সমস্যা আপনার জিনিসপত্র ভুলস্থানে রাখছেন, যেমন ধরুন আপনার চাবি, চশমা, পার্স বা ওয়ালেট, আপনি ফ্রিজে বা উনানে রেখে দিচ্ছেন
  - মেজাজ এবং আচরণের পরিবর্তন
  - ব্যক্তিত্ব পরিবর্তন
  - আপনি সাধারণত যেগুলি উপভোগ করেন বা করতে পছন্দ করেন সেগুলির প্রতি আগ্রহ হারানো

## স্মৃতিভ্রংশ প্রতিরোধ

### ডায়েট / পুষ্টি

যে সমস্ত খাদ্য মস্তিষ্কের পক্ষে স্বাস্থ্যকর তাহা গ্রহণ করিলে ডিমেনশিয়া হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস হয়। যে সব খাবারে কোলেস্টেরল, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, চিনি এবং লবণ কম এবং ডায়েটারি ফাইবার বেশি থাকে তা খাওয়া উচিত। যেমন - ফল, শাকসবজি, গোটা শস্য, অন্যান্য জটিল শর্করা, পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম।

## শরীরচর্চা

মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যের ক্ষেত্রে, নিয়মিত শরীরচর্চার অনুশীলন শুরু করা এবং তা বজায় রাখা, প্রায়শই সর্বাধিক কার্যকর, যার বাস্তবায়ন অত্যন্ত কঠিন। তবে কঠিন শরীরচর্চা অথবা দীর্ঘ সময় ধরে শরীরচর্চা না করলেও চলবে। সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, শরীরচর্চা নিয়মিত করা প্রয়োজন। (উদাহরণস্বরূপ, প্রতিরোধকারী প্রভাবের জন্য দিনে ৩০ মিনিট শরীরচর্চা যথেষ্ট হতে পারে)। নিয়মিত হাঁটা একটি ভাল উদাহরণ যা আমরা প্রতিদিনই করতে পারি, এর জন্য আমাদের জীবনযাত্রার বিশেষ পরিবর্তনের দরকার নেই। নিয়মিত হাঁটতে অপারক হলে আপনি চেয়ারে বসে হাত ও পায়ের ব্যায়াম করার চেষ্টা করতে পারেন।

শরীরচর্চার অনুশীলন উপকারী, কারণ এটি মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহকে বাড়ায় এবং কার্ডিওভাসকুলার অসুখ এর ঝুঁকি হ্রাস করে, যা ভাস্কুলার ডিমেনশিয়ার সাথে যুক্ত। নিয়মিত শারীরিক অনুশীলন শরীরে হরমোনের ভারসাম্য বজায় রাখে এবং মস্তিষ্কের কোষের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় রাসায়নিকগুলির জোগানে সাহায্য করে।

সুতরাং, এটি ডিমেনশিয়া শুরুতে বিলম্ব ঘটাতে পারে।

## মানসিক সক্রিয়তা

মানসিক সক্রিয়তা আলঝেইমার রোগের ঝুঁকি হ্রাস করে। মস্তিষ্কে সচল ও সক্রিয় রাখলে, মস্তিষ্কের কোষগুলির মধ্যে সংযোগ বাড়ে এবং মস্তিষ্ক আরও শক্তিশালী এবং স্মৃতিভ্রংশের মত রোগ প্রতিরোধে সক্ষম হয়।

মানসিকভাবে সক্রিয় থাকার জন্য, আজীবন শেখার ধারণাটি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হওয়া জরুরী। মূল তত্ত্বটি হল নতুনত্ব যোগ করা, (কেবলমাত্র পুরানো ক্রিয়াকলাপগুলি পুনরাবৃত্তি না করে) নতুন জিনিস শেখা এবং করার মাধ্যমে আপনার অভিজ্ঞতাকে উন্নত করা। বৈচিত্র্য এবং নতুনত্ব মনকে সতেজ এবং মস্তিষ্কে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

## সামাজিক কাজকর্মে অংশগ্রহণ

পরিবারের ও বন্ধুদের সঙ্গে সময় কাটালে এবং সক্রিয় ভাবে বিভিন্ন সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ করলে স্মৃতিভ্রংশের মত রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়। স্মৃতিভ্রংশ সংক্রান্ত গবেষণা অনুসারে সামাজিক কার্যকলাপগুলি, যার মধ্যে শারীরিক এবং মানসিক ক্রিয়াকলাপকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়ে থাকে, তা স্মৃতিভ্রংশ রোধে অধিক কার্যকর। উদাহরণস্বরূপ, বন্ধুর সাথে হাঁটতে হাঁটতে কোন এক সমস্যার ব্যাপারে কথা বলা, শুধু বন্ধুর সঙ্গে হাঁটা বা শুধু সমস্যার ব্যাপারে কথা বলার চাইতে বেশি ফলপ্রসূ। সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকতে আপনি স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে বিভিন্ন সামাজিক সংগঠনে যুক্ত হতে পারেন, কোন ক্লাব এ যোগদান করতে অথবা কোন সংগঠিত ভ্রমণ বা পরিভ্রমণ এ যোগদান করতে পারেন।

আপনার পরিচিত কেউ যদি ক্রমশ ভুলে যেতে থাকে তবে তাদের উত্সাহ দিন, স্মৃতিভ্রংশের প্রাথমিক লক্ষণগুলি সম্পর্কে ডাক্তার বাবুর সঙ্গে কথা বলতে উৎসাহিত করুন।

\*\*\*\*\*