

## Dementia কী?

Dementia একগুচ্ছ লক্ষণ যা দেখায় যে মস্তিষ্কে একটি রোগ রয়েছে। যেহেতু এই রোগটি মস্তিষ্কে পরিবর্তন নিয়ে আসে তাই মস্তিষ্ক ঠিকমতো কাজ করতে পারে না।

### কার Dementia হতে পারে?

শুধুমাত্র কিছু মানুষের Dementia হতে পারে। বয়স হলেই সকলের Dementia হবে, তা নয়।

Dementia থাকা বেশিরভাগ মানুষের বয়স 65 বছরের বেশি। কিন্তু অল্পবয়সী লোকজনদেরও Dementia হতে পারে এবং একে বলা হয় young-onset dementia (ইয়াং অনসেট Dementia)।

Dementia থাকা বেশিরভাগ মানুষের Alzheimer's disease বা vascular dementia (ভাস্কুলার Dementia) থাকে। Dementia থাকা অল্পসংখ্যক মানুষের dementia with Lewy bodies (DLB) (Dementia উইথ লিউয়ি বডিজ DLB/ডিএলবি) বা frontotemporal dementia (ফ্রন্টোটেম্পোরাল Dementia FTD/এফটিডি) থাকে। অন্য ধরনের Dementiaও রয়েছে যা খুব কম সংখ্যক লোকের হয়ে থাকে। একজন লোকের একাধিক ধরনের Dementia হতে পারে, এটিকে বলা হয়ে থাকে মিশ্র Dementia।

### Dementia হলে যে পরিবর্তনগুলি হয়ে থাকে

Dementia থাকা একজন জিনিস ভুলে যেতে এবং দিশাহারা হয়ে যেতে পারেন। তাদের চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং কথা বলা আলাদা হতে পারে। এই পরিবর্তনগুলি নগণ্য হতে পারে কিন্তু সেগুলি আরও খারাপের দিকে যেতে পারে। কত দ্রুত এটি হবে তা ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন হতে পারে। **Dementia হলে যে পরিবর্তনগুলি হয়ে থাকে** তার জন্য HS2BEN দেখুন

আপনি যদি কোনও পরিবর্তন লক্ষ্য করেন এবং নিজের বা অন্য কারোর সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সহায়তার জন্য 0333 150 3456 নম্বরে Alzheimer's Society-কে ফোন করুন।

### Dementia কেন হয়?

Dementia ঠিক কী থেকে হয় তা জানা যায়নি, কিন্তু কিছু বিষয় একজনের Dementiaয় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বাড়াতে পারে। এগুলির মধ্যে রয়েছে বয়স হয়ে যাওয়া, মস্তিষ্কে আঘাত, শারীরিক কার্যকলাপ না করা, খাদ্য সংক্রান্ত বদভ্যাস, অত্যন্ত বেশি মদ্যপান ও ধূমপান। কিন্তু Dementia যে কারোর হতে পারে। কিছু মানুষ এমন কিছু বৈশিষ্ট্য নিয়ে জন্মায় যে তাদের বয়স হলে Dementia হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। মস্তিষ্ক সম্বন্ধে গভীরভাবে অনুসন্ধান করা এবং কেন Dementia হয় তার জন্য প্রচুর গবেষণা করা হয়েছে।

### একজন মানুষ কি Dementia থেকে সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন?

যদিও Dementia নিরাময় করা যায় না কিন্তু এটি নিয়েও একজন মানুষ ভালোভাবে বেঁচে থাকতে পারেন। সুস্থ থাকা এবং যথাযথ সমর্থন পাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। সেগুলি মানুষটিকে তার স্বাভাবিকভাবে করা কাজগুলি অবিরত রাখতে এবং দীর্ঘদিন উপভোগ করতে সহায়তা করে।

Dementia থাকা কিছু মানুষের প্রচুর সহায়তার প্রয়োজন হয়, বিশেষ করে যখন তাদের Dementia পরিবর্তনগুলি আরও খারাপ হতে থাকে। অন্যান্য এমন অনেক মানুষ আছেন যাদের এটি হয়েছে বলে নির্ণীত হওয়ার পরেও অনেকদিন কোনও সহায়তার প্রয়োজন নাও হতে পারে। Dementia একজন মানুষের আয়ু কমিয়ে দিতে পারে। যদিও, এটি নিয়েও মানুষ বহু বছর বেঁচে থাকতে পারে।



বুকলেট 254B দেখুন **আপনার স্মৃতি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন?** একটি রোগ নির্ণয় সম্পর্কে পরামর্শের জন্য – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



আপনাকে সহায়তা করার জন্যই আমরা আছি। আপনি dementia সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হলে, **0333 150 3456** নম্বরে আমাদের ফোন করুন। পরামর্শদাতাকে আপনার ভাষা বলুন এবং তারা একজন দোভাষীকে সঙ্গে নিয়ে আপনাকে ফোন করবে।



আপনার এলাকায় সশরীরে এবং অনলাইন সহায়তার জন্য, [alzheimers.org.uk/dementiadirectory](https://alzheimers.org.uk/dementiadirectory) -এ যান। এটি সাংস্কৃতিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠীগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে।