

আপনি যদি পানাসক্ত হয়ে থাকেন:

- নারী ও পুরুষ লোকদেরকে সপ্তাহে 14 ইউনিট (6 পাইন্ট বিয়ার বা ওয়াইন গ্লাস)-এর বেশি মদ্য পান না করতে উপদেশ প্রদান করা হয়।
- আপনি যদি সপ্তাহে 14 ইউনিট মদ্য পান করে থাকেন তাহলে আপনার পানাত্যাস তিন দিন বা তার বেশি সময় জুড়ে রাখুন।

আপনি যতই এর পরিমাণ অপেক্ষা বেশি পান করবেন ততই আপনার মস্তিষ্কের ক্ষতির সম্ভাবনা বাড়বে।

### ধূমপান ত্যাগ করুন

ধূমপান আপনার ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত হবার সম্ভাবনাকে দ্বিগুণ বাড়িয়ে দেয়। ধূমপান হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও আপনার রক্ত সঞ্চালনের জন্য খুবই ক্ষতিকর। এটি মস্তিষ্কের রক্তনালিকাকে প্রভাবিত করতে পারে। ধূমপান ত্যাগ করার মাধ্যমে আপনি ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমাতে পারেন।

ধূমপান ত্যাগে বিলম্ব ঘটায় কোনো কারণ নেই। যারা 60 বছর বয়সেও তা ত্যাগ করেছেন তারাও আরও তিন বছর বেশি বাঁচতে পারেন। আপনাকে ধূমপান ত্যাগে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষিত পরামর্শক রয়েছেন যারা আপনাকে তথ্য প্রদান ও ওষুধ নির্দেশ করতে পারেন। NHS এর স্মোক ফ্রি হেল্পলাইনে বিনামূল্যে কল করুন 0300 123 1044 নম্বরে কিংবা উপদেশের জন্য আপনার জিপি অথবা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন। ধূমপান ত্যাগে সাহায্য পেতে ই-সিগারেট এর বিষয়ে জিজ্ঞাসাবাদ করুন।

### আপনার চারপাশের লোকজনের সাথে সম্পৃক্ত থাকুন

মানসিকভাবে ও সামাজিকভাবে সক্রিয় থাকা আপনার ব্যক্তিগত কল্যাণকে স্বরাস্থিত করবে। এটি আপনার ডিমেনশিয়া বিলম্বিত করতে বা তা হওয়ার সম্ভাবনা কমাতেও সাহায্য করতে পারে।

নতুন দক্ষতা শেখা বা কোনো ক্লাবে যোগদান করার মাধ্যমে মানসিকভাবে সক্রিয় থাকা অন্যান্য লোকজনের সাথে সম্পৃক্ত থাকার ও মানসিক কল্যাণ লাভের একটি ভালো উপায় হতে পারে। আপনি স্ক্রাবল, তাস বা বিঙ্গো খেলতে পারেন, ধাঁ ধাঁ সমাধান করতে পারেন, আপনার নাতি-নাতনীদেবকে তাদের হোমওয়ার্ক করতে সাহায্য করতে পারেন, কোনো কুইজ বা ডার্টস টিমের সাথে যোগদান করতে পারেন।

### আপনার স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা

কারো কারো ইতিমধ্যেই উচ্চ রক্তচাপ অথবা ডায়াবেটিসের মত স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকতে পারে। আপনার ডিমেনশিয়া হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে আপনাকে নির্দেশিত ওষুধগুলো গ্রহণের মাধ্যমে আপনার স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা করা অতীব জরুরী।

### আরও দেখুন

#### আলঝেইমার্স সোসাইটি

ফোন: 0300 222 11 22

ইমেইল (হেল্পলাইন):

helpline@alzheimers.org.uk

ওয়েবসাইট: www.alzheimers.org.uk

আপনি www.alzheimersresearchuk.org তে “আপনার ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানো” শীর্ষক বুকলেট থেকে ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমানো সম্পর্কে আরও জানতে পারেন এখান থেকে **Alzheimer's Research UK**

© ক্রাউন কপিরাইট 2015  
2904944 | পৃষ্ঠা ডিসেম্বর 15 | মিলিয়ন (ANT)  
Public Health England-এর পক্ষে উইলিয়াম লি কর্তৃক প্রকাশিত  
আপনার যদি এই শিরোনামের আরও কপি প্রয়োজন হয় তাহলে ডিভিডি করুন  
www.healthpublications.gov.uk

টেলি: 0300 123 1002  
মিনিকম: 0300 123 1003  
(সকাল 8 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা, সোমবার থেকে শুক্রবার)

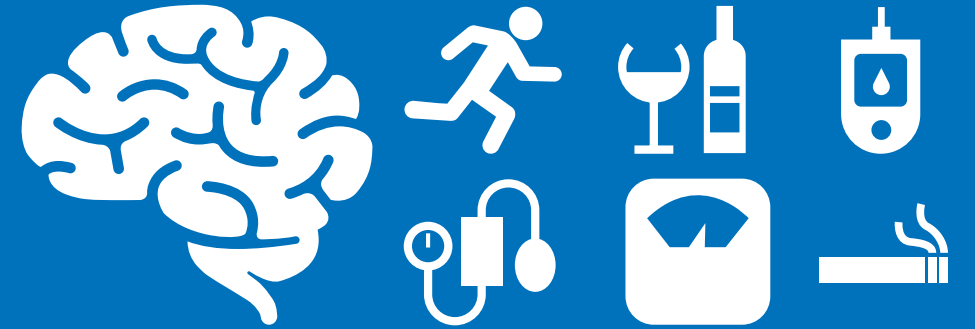
স্থানীয় এনএইচএস হেলথ চেক সরবরাহকারীর সীল এখানে:

# ডিমেনশিয়া

## আপনার মস্তিষ্ক

## সুস্থ রাখতে

## সাহায্য



এনএইচএস  
হেলথ চেক

ডায়াবেটিস  
হৃদরোগ  
কিডনির রোগ  
স্ট্রোক এবং ডিমেনশিয়া  
প্রতিরোধ করতে আপনার সাহায্য করে

www.nhs.uk/nhshealthcheck

উৎপাদনকারী  
Public Health England

Alzheimer's  
Research  
UK

Make  
breakthroughs  
possible

Alzheimer's  
Society  
United  
Against  
Dementia

# আমরা কেন এই প্রচারণাটি লিখেছি?

NHS মানুষকে সুস্থ থাকায় সাহায্য করতে চায়। এটি তাদের ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কমাতে পারে— যা হলো মস্তিষ্কের গুরুতর রোগ জনিত উপসর্গ।

অনেক লোকই জানেন না যে, তারা প্রতিদিন যা কিছু করেন তা তাদের মস্তিষ্ককে সুস্থ থাকায় সাহায্য করতে পারে। শুভ সংবাদ হলো এই যে, এক্ষেত্রে বিশেষ দেরী হয়ে যাওয়ার কোনো ব্যাপার নেই।

## ডিমেনশিয়াম কী?

ডিমেনশিয়াম মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কাজের ধারাকে প্রভাবিত করে। এটি দৈনন্দিন কাজকর্ম সম্পাদনকে দুরূহ করে তোলে। উদাহরণস্বরূপ, যেসব লোকের ডিমেনশিয়াম রয়েছে তারা প্রায়শ দরকারি বিষয় ভুলে যান ও বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন।

বিভিন্ন ধরনের ডিমেনশিয়াম রয়েছে। এর সবগুলোই দৈনন্দিন জীবনের সাথে সম্পর্কিত। এবং এর সবগুলোই সময়ের প্রেক্ষিতে গুরুতর হয়ে ওঠে। আলঝেইমার্স রোগ হলো এক ধরনের ডিমেনশিয়াম।

যুক্তরাজ্যে প্রায় 850,000 জন লোক ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত। এটি লিভারপুল ও ম্যানচেস্টারের সমগ্র জনসংখ্যার সমান।

বেশিরভাগ বয়োবৃদ্ধ লোক ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত হন না। তবে যারা আক্রান্ত হন তাদের বয়স সাধারণত 65 বছরের বেশি। এটি থেকে আরোগ্য লাভ সম্ভব হয় না তবে আপনি ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন। এমনকি কারো যদি ডিমেনশিয়াম থাকে তাহলে তিনি এর উপসর্গগুলো কমানোর ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন।

## ডিমেনশিয়াম সম্পর্কে প্রচলিত ধারণা

**প্রচলিত ধারণা 1: ডিমেনশিয়াম অবশ্যম্ভাবী। আপনার যদি এটি হওয়ার থাকে তাহলে আপনার আর কিছুই করার নেই।**

প্রকৃত বিষয়: ডিমেনশিয়াম অবশ্যম্ভাবী নয়। আপনি আপনার ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কমাতে প্রতিদিন কাজ করে যেতে পারেন। আপনি যা কিছু করতে পারেন সেগুলোর কিছু নিচে বর্ণিত হলো।

**প্রচলিত ধারণা 2: ডিমেনশিয়াম আপনার পিতামাতার নিকট থেকে উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্ত।**

প্রকৃত বিষয়: ডিমেনশিয়াম শুধুমাত্র খুবই কম কিছু ক্ষেত্রেই উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত। বেশিরভাগ ডিমেনশিয়াম উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত নয়।

**প্রচলিত ধারণা 3: আলঝেইমার্স ও ডিমেনশিয়াম একই জিনিস**

প্রকৃত বিষয়: ডিমেনশিয়াম সবচেয়ে সাধারণ কারণ হলো আলঝেইমার্স রোগ। ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত প্রায় প্রতি তিন জনে দুই জনের আলঝেইমার্স রোগ রয়েছে।

**প্রচলিত ধারণা 4: আপনি যতদিন ক্রসওয়ার্ড ও সুডোকু অনুশীলন করছেন ততদিন আপনার শারীরিক ব্যায়াম করার প্রয়োজন নেই**

প্রকৃত বিষয়: আপনার মন ও স্মৃতিকে উজ্জীবিত করা সবসময়ই ভালো। তবে আমরা জানি যে, স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপন প্রণালীই হলো আপনার ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমানোর সেরা উপায়।

## ডিমেনশিয়াম উপসর্গসমূহ

- বিস্মৃতি।** উদাহরণস্বরূপ, সম্প্রতি ঘটা কোনো কিছু স্মরণ করতে অথবা পরিচিত লোকজন বা স্থান চিনতে সমস্যা হওয়া।
- আপনি যেসব কাজ সহজেই করতে পারতেন তা করতে ও পরিকল্পনা করতে সমস্যা হওয়া। উদাহরণস্বরূপ, টাকা পয়সা লেনদেন করা, রান্নার রেসিপি বুঝতে পারা অথবা পত্র লেখা।
- এমনকি কোনো পরিচিত স্থানেও** বিভ্রান্ত বোধ করা।

- কথাবার্তার সূত্র অনুসরণ** করতে অসুবিধা বোধ করা এবং আপনার নিজের কথা খেঁচিয়ে ফেলা।

- আপনার মেজাজ ও আচরণ নিয়ন্ত্রণে সমস্যা হওয়া।** উদাহরণস্বরূপ, বিষণ্ণ, বিরক্ত বা খিটখিটে বোধ করা

আপনার যদি এসব উপসর্গ থেকে থাকে তার অর্থ এই নয় যে, আপনার ডিমেনশিয়াম রয়েছে। অন্য কারণেও এসব উপসর্গ দেখা দিতে পারে। কারণ যা-ই হোক না কেন, সবচেয়ে ভালো হয় কোনো পেশাদার ব্যক্তির সাথে কথা বলা। আরও তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন অথবা আলঝেইমার্স সোসাইটির সাথে যোগাযোগ করুন (প্রচারণাটির শেষে যোগাযোগের বিস্তারিত ঠিকানা রয়েছে।)

## আপনার ডিমেনশিয়াম ঝুঁকি কমানো

আপনার স্মৃতি ও আপনার চিন্তা ও যোগাযোগ স্থাপনের সামর্থ্য আপনার মস্তিষ্কের উপর নির্ভর করে। মস্তিষ্ক সুস্থ থাকলে আপনি আপনার ডিমেনশিয়াম আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কমাতে পারেন।

নিচের সুপারিশগুলো আপনার মস্তিষ্ককে সক্রিয় ও সুস্থ রাখবে।

## শারীরিকভাবে সক্রিয় হোন

শারীরিক সক্রিয়তা আপনার ডিমেনশিয়াম ঝুঁকি কমাতে পারে। এটি আপনার সুস্থ থাকার অনুভূতিকে উন্নত করবে। এবং এটি আপনার হৃৎপিণ্ড, হাড় ও পেশিগুলোকে সুস্থ রাখবে। প্রতিদিন 10 মিনিট বা তার বেশি সময় ধরে সক্রিয় হওয়ার চেষ্টা করুন। বেশি সময় বসে কাটাবেন না।

**আপনার দৈনন্দিন জীবনে আরও বেশি চলাফেরা করতে ছোট ছোট উপায় খুঁজে নিন**

আপনার গন্তব্যের এক স্টপেজ আগেই বাস থেকে নামুন এবং হাঁটুন। স্বল্প দূরত্বে গাড়ির বদলে হেঁটেই যান। আপনার কুকুরটিকে দীর্ঘ সময় ধরে হাঁটান। লিফট ব্যবহার না করে সিঁড়ি বেয়ে উঠুন। আশেপাশে কোথাও যেতে বাইক ব্যবহার করুন।

**আপনার যদি চলাফেরা করার সমস্যা থাকে**

অল্প দূরত্বের রাস্তায় হাঁটুন এবং আরও বেশি দূরত্বে হাঁটার জন্য নিজেকে গড়ে তুলুন। উপযুক্ত বাইক ব্যবহার করুন। চেয়ারে বসে ব্যায়াম অনুশীলন করুন। সাঁতার কাটতে যান। কিছু গৃহস্থালি কাজকর্ম করুন। আপনার বাগানে কাজ করুন। আপনার নাতি-নাতনীদেের সাথে খেলাধুলা করুন।

**স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান এবং স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখুন**

স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ কিছু কিছু ডিমেনশিয়াম কমাতে পারে। অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং অতিরিক্ত মেদ আপনার মস্তিষ্কে রক্ত সরবরাহ প্রভাবিত করতে পারে। এবং এটি আপনার চিন্তা ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে।

চিনি ও লবণ কম খাওয়ার চেষ্টা করুন। সসেজ ও প্রক্রিয়াজাত মাংসে থাকা চর্বি, মাখন ও কেক ডিমেনশিয়ামের সাথে সম্পর্কিত হৃদরোগ ও অন্যান্য স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। এসকল খাবার, ভাজাপোড়া ও চিনিযুক্ত মিষ্টান্ন ও পানীয় কম পরিমাণে গ্রহণের চেষ্টা করুন। আর সালমন ও সার্ডিনের মতো তৈলাক্ত মাছ এবং অধিক পরিমাণে ফলমূল ও শাকসবজি বেশি খান।

**অতিরিক্ত মদ্যপান করবেন না**

মদ্যপানের নিরূপিত মাত্রা বলে কিছু নেই। মদ্যপান আপনার মস্তিষ্কের ক্ষতিসাধন করতে পারে। উচ্চমাত্রায় মদ্যপান সময়ের প্রেক্ষিতে মস্তিষ্কে মদ্যপান জনিত ক্ষতি সাধন করতে পারে।