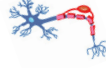


ভালো থাকুন AIMGA এর সাথে।

ভলিউম ৬- স্নায়ুকোষ (নিউরন) সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য



পরিদর্শন

নিউরন বা স্নায়ুকোষ হলো মানুষের মস্তিষ্ক গঠনের ক্ষুদ্র একক এবং স্নায়ুতন্ত্রের অংশ যা পরিবেশ থেকে সংবেদনশীল অনুভূতি সংগ্রহ করে তা বৈদ্যুতিক তরঙ্গ আদান প্রদানের মাধ্যমে আমাদের পেশী এবং অন্যান্য অংশে পৌঁছে দেয়। আমাদের মানব মস্তিষ্ক ৮৬ বিলিয়ন এরো বেশী নিউরন ধারণ করে থাকে। এই প্রকাশনীতে, আমরা নিউরন সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্যাদি বিস্তারিত জানবো যেমন কিভাবে তা আমাদের দেহ এবং মস্তিষ্কের সাথে সম্পর্কিত, বিভিন্ন স্নায়ুতন্ত্রের রোগ যেমন: নিউরো ডিজেনারোটিভ/ মোটর নিউরন ডিসিজ সহ আরো অন্যান্য স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা। আরো আলোচনা থাকবে এমায়োট্রফিক লেটারাল স্ক্লেরোসিস (এএলএস) মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস (এমএস), মূগী রোগ, গুইলেইন-বাড়ী সিনড্রোম (জিবিএস) রোগ সম্পর্কে। জুন মাস হলো মানবমস্তিষ্কে আঘাত জনিত সমস্যা এবং এএলএস রোগ সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির মাস। তাই এইমগা হেলথ এবং ওয়েলনেস দল টি এ মাসের প্রকাশনীতে উক্ত বিষয় গুলো নিয়ে বিস্তারিত লিখেছে। এইমগা হেলথ এবং ওয়েলনেস দল আপনাদেরকে উৎসাহ জানাচ্ছে “ ভালো থাকুন এইমগা এর সাথে” কার্যক্রমে অংশ গ্রহন করে স্নায়ুকোষ, মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ড এর বিশ্বয়কর তথ্য জানতে।

উৎস: কুইন্সল্যান্ড ব্রেইন ইনস্টিটিউট, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ নিউরোলজিকাল ডিসঅর্ডার এন্ড স্ট্রোক, ২০২৩; হারকিউলানো-হউজেল, ২০১২, এষিভেডো, এট এল, ২০০৯



স্বাস্থ্যসচেতনতা মূলক বার্তা!

- **জুন মাস হলো “স্ট্রোক সচেতনতা সৃষ্টির মাস”।** নতুন বৈজ্ঞানিক তথ্য অনুযায়ী, স্ট্রোক এর হার কানাডায় দিন দিন বেড়েই চলেছে যা বর্তমানে প্রতি বছর ৮৯,০০০ এরো বেশী স্ট্রোক এর ঘটনা বয়স্ক জনসাধারণে ঘটছে। সে জন্যই, সুস্থ জীবন গড়ার লক্ষ্যে স্বাস্থ্য সম্মত অভ্যাস গড়ে তোলা প্রয়োজন যেমন: পরিমিত আহার গ্রহন, কায়িক শ্রম বা নিয়মিত ব্যায়াম করা, ধূমপান বা মদ্যপান থেকে বিরত থাকা, এবং অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা না করা। সেই ২০১৪ সাল থেকে কানাডা হার্ট এন্ড স্ট্রোক ফাউন্ডেশন স্ট্রোক এর লক্ষন বুজতে “FAST” প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে বলে যা হলো Face/মুখ-কি একদিকে বেঁকে যাচ্ছে?, Arm/হাত- দুহাত কি উপরে তুলতে পারা যাচ্ছে?, Speech/ভাষা- কথা কি জড়িয়ে আসছে?, Time/সময়- দ্রুত কল করা ৯১১ এই নাথারে।
- **জুন মাসের ২১ তারিখ হলো “বিশ্ব মাইগ্রেন সচেতনতা দিবস”** মাইগ্রেন হলো একটি সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যা, যাতে ৫ জনের মধ্যে ১ জন মহিলা এবং ১৫ জনের মধ্যে ১ জন পুরুষ আক্রান্ত। এটি মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্র কে প্রভাবিত করে নানাবিধ লক্ষন সৃষ্টি করে যার মধ্যে অন্যতম হলো মাথার একপাশে কম্পন দিয়ে মাঝারি থেকে তীব্র ব্যথা। মাইগ্রেন এর ব্যথা এড়াতে আপনি কিছু পদক্ষেপ নিতে পারেন যেমন: দুশ্চিন্তা কমানো, নিয়মমাফিক খাদ্য গ্রহন, প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা, মদ্যপান থেকে বিরত থাকা, পর্যাপ্ত ঘুম, প্রচণ্ড গরম কিংবা খুব ঠান্ডা আবহাওয়া এড়িয়ে চলা, উচ্চ শব্দ, উজ্জ্বল আলো এবং তীব্র গন্ধ এড়িয়ে চলা। এসব নিয়ম মেনে চললে মস্তিষ্ক স্থির থাকে যা মাইগ্রেনের ব্যথা প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে। (উৎস: মাইগ্রেন কানাডা)
- চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া নিজের সিদ্ধান্তে কোনো ঔষধ গ্রহন বন্ধ করা কিংবা ডোজ বদলানো মারাত্মক ভুল পদক্ষেপ, বিশেষ করে **খিঁচুনি বা মূগী রোগের ঔষধ**। এসব ঔষধ নিয়ম মাফিক কোনো ডোজ বাদ না দিয়ে নিয়মিত গ্রহন করলে ভালো কাজ করে। খিঁচুনি বা মূগী রোগ থাকলে তা আপনার সচেতনতা, সজ্ঞানতা এবং মাংসপেশীর নিয়ন্ত্রন আক্রান্ত করে ফেলে যার কারণে আপনার রাস্তায় গাড়ী চালানোর আইনগত অধিকার থাকেনা। আপনাকে **ড্রাইভিং লাইসেন্স** পুনরায় পেতে সাধারণত ৬ মাস থেকে ১ বছর খিঁচুনি রোগ মুক্ত থাকতে হবে। আপনি আপনার চিকিৎসকের সাথে এ ব্যাপারে কথা বলতে পারেন যেহেতু এ সংক্রান্ত আইন টি কানাডায় প্রদেশ ভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে।
- মস্তিষ্কে আঘাত নানা কারণে ঘটতে পারে যেমন: পড়ে যাওয়া, কোনো ব্যক্তি বা বস্তুর সাথে সংঘর্ষ, গাড়ী দুর্ঘটনা ইত্যাদি। চলুন দেখে নেয়া যাক **কিভাবে মস্তিষ্কে আঘাত প্রাপ্ত হওয়াকে প্রতিরোধ করা যেতে পারে:** বাসায় মেঝে এবং সিঁড়ি ভরী বস্তু মুক্ত রাখা, নিজের বাসায় পর্যাপ্ত আলো আসার ব্যবস্থা করা যাতে সব ঘর দৃশ্যমান হয়, সুস্বাস্থ্যের অভ্যাস গড়ে তোলা এবং ব্যায়াম করার ব্যবস্থা করা, সাইকেল চালানোর সময়, স্কেটবোর্ডিং, স্নোবোর্ডিং, স্কি করার সময় সবসময় হেলমেট পড়তে হবে, এবং সকল প্রকার নিরাপত্তা সরঞ্জাম মানসম্মত হতে হবে। যেকোনো প্রকার খেলা এবং কার্যকলাপ যাতে মস্তিষ্ক আঘাতপ্রাপ্ত হতে পারে সে ব্যাপারে সাবধানতা অবলম্বন করা আবশ্যিক, বিপদজনক খেলাধুলা বা কার্যকলাপ থেকে বিরত থাকা, আপনার শিশুর জন্য গাড়ীতে বিশেষ সীট রাখতে হবে এবং সীট বেল্ট পরা নিশ্চিত করতে হবে, আপনার নিজের সবসময় সীট বেল্ট পড়তে হবে এবং গাড়ী চালানোর সময় সতর্ক ও মনোযোগী থাকতে হবে।

সতর্ক বার্তা

উৎসঃ এএলএস কানাডা, মার্ক ম্যানুয়ালস, ২০২২, সিএমএজে, ২০২১, আলবার্টা সরকার, ২০২৩, কানাডিয়ান এপিলেপসি এল্যায়েস, ২০২৩, কানাডিয়ান লিগ এগেইনস্ট এপিলেপসি।

- ১ এএলএস স্নায়ু রোগের প্রাথমিক লক্ষণঃ** হলো পদস্থলন, ঘনঘন পড়ে যাওয়া, অস্পষ্ট উচ্চারণের সাথে কথা বলার ভঙ্গি, গিলতে অসুবিধা, ওজন কমে যাওয়া, পেশীর দুর্বলতা, শ্বাসকষ্ট হওয়া, পেশীতে টান ধরা, অঙ্গ সমন্বয়ের অভাব বিশেষত হাত এবং পায়ের, জবুথবু এবং বেমানান হয়ে যাওয়া, অনিয়ন্ত্রিত হাসা বা কান্না করা।
- ২ গুইলেনবেরী সিনড্রোম (জিবিএস) এর প্রাথমিক লক্ষণ** হলো তা কোন প্রকার সংক্রমন বা ইনফেকশনের পর শুরু হয়, শরীরে উর্ধ্বমুখী দুর্বলতা আসে যা নিচে পা থেকে শুরু হয় এবং প্রান্তীয় স্নায়ুতন্ত্রের অসাড়া হয় থেকে থাকে।
- ৩ আপনি যদি আশঙ্কা করেন যে মস্তিষ্ক আঘাতপ্রাপ্ত বা প্রচণ্ড আলোড়ন** ঘটেছে তবে পরিস্থিতি নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষন করুন যেহেতু মস্তিষ্কের আঘাতগুলি খুব বিপদজনক হতে পারে। যদি উপসর্গ তৈরি হয় যেমনঃ বুজতে অসুবিধা, মনোযোগ বা সিদ্ধান্ত নেওয়ার অভাব, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, বিরক্তি, উত্তেজিত বা আগ্রাসী মনোভাব, মানসিক চাঞ্চল্য, নাক বা কান দিয়ে রক্তপাত বা তরল পদার্থ নিঃসরিত হওয়া, চোখ বা কানের কাছে কালশিরে পরা, চোখে ঝাপসা দেখা, কথা-বার্তায় অস্পষ্টতা, পক্ষাঘাত, বমিভাব, কম্পন বা ঝিঁচুনি হয় তবে দ্রুত কল করুন ৯১১ নাম্বারে অথবা কাউকে জানান আপনাকে হাসপাতালের জরুরি বিভাগ বা ইমার্জেন্সী তে নিয়ে যেতে।
- ৪ যদি কখনো লক্ষ্য করেন আপনার আশে পাশে কারো ঝিঁচুনি হচ্ছে বা মূর্ছা যাচ্ছে তাহলে ১) শান্ত থাকুন** (সাধারণত ঝিঁচুনি স্বাভাবিক নিয়মে কয়েক মিনিটের মধ্যে ঝাকুনিযুক্ত চলনে থেমে যায়) ২) **খেয়াল রাখুন সময়ের দিকে** (৯১১ নাম্বারে কল করুন যদি ঝিঁচুনি ৫ মিনিটের অতিরিক্ত স্থায়ী হয়, যদি তার ডায়াবেটিস রোগ থাকে বা গর্ভবতী হোন, যদি আঘাতপ্রাপ্ত হোন বা ঝিঁচুনির কারনে স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে থাকেন (বিশেষ করে পানিতে অবস্থান করলে হয়) ৩) **পারিপার্শ্বিক অবস্থা লক্ষ্য করুন এবং তাকে আঘাত প্রাপ্ত হওয়া থেকে রক্ষা করুন** (খেয়াল করে দেখুন উক্ত ব্যক্তি কোনো মেডিকেল ব্রেসলেট পরে আছেন কি না, তার থেকে ধারালো ধাতব বস্তু দূরে রাখুন, তিনি যদি মাটিতে পরে মূর্ছা যান তবে নিরাপদ পরিবেশে তাকে ধরে শরীরের এক কাতে ঘুরিয়ে দিতে হবে এবং তার মাথার নিচে বালিশ বা নরম কিছু দিয়ে দিন, যদি তিনি ঝিঁচুনি চলাকালিন জ্ঞান হারিয়ে থাকেন তবে তার পাশে থাকতে পারেন এবং উক্ত ব্যক্তিকে যেকোনো বিপদ থেকে দূরে রাখতে পারেন। ৪) **সর্বোপরি ঝিঁচুনি থেমে গেলে তাকে আশ্বস্ত এবং সহায়তা করুন** যেহেতু ঝিঁচুনির পর রোগী বিভ্রান্ত থাকতে পারেন।
- ৫ সিএমএ এবং সিসিএমটিএর তথ্য অনুযায়ী, একজন গাড়ীচালক/ড্রাইভার যিনি নতুন ভাবে মূর্গী/ এপিলেপসি রোগে আক্রান্ত হয়েছেন তাকে পুনরায় রাস্তায় গাড়ী চালাতে হলে ৬ মাস ঝিঁচুনি মুক্ত থাকতে হবে।** (পেশাগত ড্রাইভার দের জন্য আইন ভিন্ন) প্রয়োজনে আপনি আপনার চিকিৎসকের সাথে এই ড্রাইভিং নিষেধাজ্ঞার ব্যাপারে কথা বলতে পারেন।

আপনি জানেন কি?



এইমগা তে বিশেষজ্ঞ রয়েছেন যারা আপনার সংগঠনে এসে উক্ত বিষয় গুলোতে কথা বলতে পারেন।

drew@aimga.ca উল্লেখিত ইমেইল করে আপনার প্রদর্শনী নিশ্চিত করতে পারেন।

আরো বিস্তারিত ভাবে জানতে, "লিভিং ওয়েল উইথ এইমগা" প্রকাশনীর পূর্ন ভার্শন নিচের কিউআর কোড টি আপনার মোবাইল এর মাধ্যমে স্কেন করে জেনে নিন।



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/6.June2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

অসংখ্য ধন্যবাদ পুনম কুমার ভট্টাচার্য্য কে অনুবাদে সাহায্য করার জন্য।