International Parkinson and Movement Disorder Society

পারকিনসন্স রোগে তাড়না নিয়ন্ত্রণ ব্যাধি ঃ রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

তাড়না নিয়ন্ত্রণ ব্যাধিগুলো কি কি এবং সেগুলো চউ তে কতটুকু ঘটে ?

তাড়না নিয়ন্ত্রণ ব্যাধি বা Impulse Control Disorder (ICDs) হলো এক শ্রেণীর অতিরিক্ত এবং/ অথবা ক্ষতিকর প্রবল ইচ্ছা ও আচরণ যা পারিকনসন্স ডিজিজ (PD) রোগীদের হতে পারে। সেগুলো অনবরত চিন্তা বা কোন কিছু করার প্রবল ইচ্ছা মন্ডিত হয়। সচরাচর কিছু ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে সেগুলো হয়। এটি যে একটি সমস্যা তা কোন কোন সময় রোগী নিজ থেকে বুঝতে পারে না।

তাড়না নিয়ন্ত্রণ ব্যাধি যুক্ত একজন PD রোগীর কি কি আচরণ দেখা দিতে পারে ?

ICD রোগী যে সব আচরণ করে তা হলোঃ

- অনিয়ন্ত্রিত জুয়া খেলা
- অনিয়ন্ত্রিত খাওয়া
- অতিরিক্ত কেনাকাটা করা
- অতিরিক্ত যৌনক্রিয়া

এই আচরণগুলো সমস্যা হয়ে দাড়াঁতে পারে কারণ সেগুলো ব্যক্তিগত, পারিবারিক বা সামাজিক সংকট সৃষ্টি করতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ অনিয়ন্ত্রিত জুয়া খেলা মারাত্মক অর্থনৈতিক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। অনিয়ন্ত্রিত খাওয়া ওজন বাড়ায় ।

আরেকটি পরিচিত আচরণ হলো "পানডিং" (Punding)। "পানডিং" হলো একই জিনিস বারবার করা। যেমন: কম্পিউটারের যন্ত্রাংশ বারবার খোলা ও লাগানো, তাকে বই বারবার সাজানো আবার এলোমেলো করা।

তাড়না নিয়ন্ত্রণ ব্যাধি কি পারকিনসন্স ঔষধের সাথে সম্পর্কিত ?

ICD যেকোন PD রোগীর হতে পারে, চিকিৎসা কি পায় সেটার সঙ্গে সম্পর্ক নেই। যাহোক ICD সবচেয়ে বেশী দেখা যায় তাদের, যেসকল রোগীকে "ডেপামিন এগোনিস্ট" (dopamine agonist) নামক এক ধরণের ঔষধ দেয়া হয়। সেগুলো হলোঃ

- প্রামিপেক্সল (Pramipexole)
- রপিনিরল (Ropinirole)
- রটিগটিন (Rotigotine)

যেসকল রোগী অন্যান্য PD ঔষধ গ্রহন করেন বা না করেন, তাদের মধ্যেও ICD দেখা যেতে পারে, কিন্তু তা কম।

আমি যদি ICD হওয়ার ঝুঁকিতে থাকি, তবে তা কিভাবে বুঝবো ?

যেসকল রোগী অভিনবত্ব খোঁজেন অথবা যারা অতিমাত্রার আবেগপ্রবন তারা ICD র অধিক ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।জুয়াখেলা অথবা মদপান এই ঝুঁকি বাড়াতে পারে। পুরুষ ও যুবক রোগীদের সচরাচর ICD হয়ে থাকে। কিন্তু আসল ঝুঁকির বিষয় হলো "ডোপামিন এগোনিস্ট", বিশেষ করে উচ্চমাত্রায় এর ব্যবহার।

যদি আমি ICD সন্দেহ করি তাহলে আমার কি করা উচিত ?

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো ICD কে সঠিক উপায়ে চেনা, কারণ সেগুলো মারাত্মক অর্থনৈতিক ও পারিবারিক সম্পর্কের সমস্যা তৈরী করতে পারে। যদি আপনি মনে করেন যে, আপনি অথবা আপনার আপনজনের ICD থাকতে পারে তবে তা আপনার চিকিৎসককে বলুন। আপনি চিকিৎসকের নিকট ব্যক্তিগতভাবে এবং একান্ত গোপনীয় আলাপ করতে পারেন। যদি অবস্থা সম্পর্কে বলা কঠিন মনে হয় তাহলে আপনি বিষয়টি ও প্রশ্নাবলী কাগজে লিখে রাখতে পারেন, তারপর সাক্ষাতে তা চিকিৎসকের সাথে আলাপ করতে পারেন। অন্যান্য সমস্যার মতো চিকিৎসকের সাথে সাক্ষাতের সময় আপনার শুশ্রুষাকারী, বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার সাথে নিয়ে আসলে তা অনেক সময় উপকারী হয়। তারা আপনাকে পরিস্থিতিটি কাটিয়ে উঠার পথ খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে।

যেসকল রোগী ICD তে ভুগছেন কখনও কখনও তারা সেগুলোর পরিণতি সম্পর্কে সজাগ নাও হতে পারেন। রোগীরাও ICD কে গোপন রাখতে পারেন। সেজন্যই ICD সনাক্তকরণ এবং পর্যবেক্ষণের জন্য শুশ্রূষাকারী ও পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের সাথে একসাথে কাজ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ICD র কি চিকিৎসা করা যায় ?

হ্যাঁ, ICD র চিকিৎসা করা যায়। প্রথমত আপনার চিকিৎসক আপনার পারকিনসন্স রোগের ঔষধ কমবেশী করতে পারেন। "ডোপামিন এগোনিস্ট" এর মাত্রা কমানো বা বন্ধ করা সচারচর সাহায্য করে। চিকিৎসকের উপদেশ ছাড়া পারকিনসন্স রোগের ঔষধ বন্ধ করা বা পরিবর্তন করা আপনার উচিত হবে না। যতক্ষণ না ICD খুব মারাত্মক হয়, ধীরে ধীরে ঔষধ পরিবর্তন চলাফেরার গতি সম্পর্কিত উপসর্গগুলোর অবনতি হওয়া কমাতে পারে । কিছু ক্ষেত্রে "ডোপামিন এগোনিস্ট" থেরাপী হঠাৎ করে বন্ধ করলে প্রত্যাহার প্রতিক্রিয়া (withdrawal symptoms) দেখা দেয় । যেমন ঃ

- উদ্বেগ
- বিষন্নতা ও উদাসীনতা
- অবসাদ
- ঘুমের ব্যাঘাত
- সর্বাঙ্গে ব্যাথা

যদি হতাশা বা অন্যান্য আবেগ জনিত সমস্যা থাকে তাহলে অভিজ্ঞ মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন। কিছু ক্ষেত্রে মানসিক ঔষধ সাহায্য করতে পারে।

ICD কে উৎড়ানো চ্যালেঞ্জ হতে পারে, কিন্তু আপনার জন্য যে পন্থা সবচেয়ে ভাল কাজ করে তা আপনি সনাক্ত করতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী ও পরিচর্যাকারীর সাথে খোলামেলা আলাপ করা ও নিয়মিত যোগাযোগ রক্ষা করার কথা স্মরণ রাখবেন।

Copyright © 2020 International Parkinson and Movement Disorder Society (MDS). All rights reserved.
International Parkinson and Movement Disorder Society
555 East Well Street, Suite 1100 • Milwaukee, WI 53202 • +1 414-276-2145 • www.movementdisorders.org
MDS-0320-047