International Parkinson and Movement Disorder Society

# পারকিনসন্স ডিজিজে ঘুমের সমস্যা ঃ রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাবলী

## পারকিনসন্স ডিজিজে কি ধরনের ঘুমের সমস্যা হয় ?

মটর উপসর্গ (motor symptoms) যা পিডি রোগীর চলাচলে প্রভাবিত করতে পারে সেগুলো ছাড়াও পিডি রোগীদের সাধারণত মটরবিহীন (non motor) উপসর্গ থাকে। ঘুমের ব্যাঘাত ঐ সমস্ত উপসর্গ গুলোর একটি হতে পারে। প্রারম্ভিক পিডি এবং রোগ যত অগ্রসর হয় তখনও ঘুমের সমস্যা হয়। এমনকি কিছু ক্ষেত্রে ঘুমের সমস্যা পিডি রোগীর মটর উপসর্গ গুলোর কয়েক বছর আগেও শুরু হতে পারে। পিডি রোগীর নীচের এক বা একাধিক ধরণের ঘুমের সমস্যা হতে পারে ঃ

- ঘুম আসতে অথবা ঘুমিয়ে থাকতে সমস্যা (অনিদ্রা),সাধারণত ঘুমিয়ে থাকতে সমস্যা।
- চিৎকার করা অথবা স্বপ্ন দেখাসহ খোঁচা দেয়া বা আঘাত করা।এটাকে রেম স্লিপ বিহেবিয়ার ডিজঅর্ডার (REM sleep behavior disorder বা RBD) বলে।
- দিনের বেলা অতিরিক্ত ঘুম ভাব এবং মাঝে মাঝে কোন কারণ ছাড়াই হঠাৎ ঘুমিয়ে পড়া।
- বাথরুম ব্যবহার করতে প্রায়শই ঘুম থেকে উঠা।
- শুয়ে পড়লে পায়ে অস্বস্তিকর অনুভূতি, যা পা নাড়া-চাড়া করলে আরাম পাওয়া যায়। এটাকে বলা হয় "অস্থির পা সিনড্রোম"(ৎবংঃষবংং ষবম ঃুহফৎড়সব)"। "অস্থির পা সিনড্রোম" এ প্রায়ই ঘুমের মধ্যে পায়ে ঝাকুনী হয় যেটাকে বলা হয় "ঘুমের পর্যায় বৃত্ত পা নাড়াচাড়া" (periodic leg movement disorder)।
- ঘুমের সময় শ্বাস-প্রশ্বাসে বাধা (sleep apnea)

## ঘুমের সমস্যা কেন হয় ? ঘুমের সমস্যা গুলো কি ঔষধের সাথে সম্পর্কিত ?

পিডি রোগ রাসায়নিক পদার্থ (যেগুলোকে নিউরোট্রান্সমিটার বলে) এবং মস্তিস্কের যে জায়গা ঘুম এবং জাগ্রত নিয়ন্ত্রণ করে, সেগুলোর পরিবর্তন করে। ঐ পরিবর্তনগুলো পিডি রোগীর ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি করে। পিডি চিকিৎসার জন্য নেয়া ঔষধগুলো ঘুমের সমস্যার কারণ হতে পারে বা আরও খারাপ করতে পারে। দিনের বেলা ঘুম বা দুঃস্বপ্নের ক্ষেত্রে প্রায়শই এটা ঘটে।

## ঘুমের সমস্যাগুলো কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

পিডি রোগীদের ঘুমের সমস্যা সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলাপ করা উচিৎ। ঘুমের সমস্যার তীব্রতা নির্ধারনের জন্য চিকিৎসক রোগী এবং শয্যাসঙ্গীর (যদি থাকে) সঙ্গে ঘুমের ব্যাপারে একাধিক প্রশ্ন করতে পারেন। তাঁরা রোগীর ঔষধগুলো দেখতে পারেন, এটা ঘুমের সমস্যা করে কিনা। ঘুমের সমস্যা সঠিকভাবে নির্নয়ের জন্য sleep study প্রয়োজন হতে পারে । sleep study পুরো রাতব্যাপী করা লাগতে পারে, যেটাকে বলা হয় পলিসমনোগ্রাফি (polysomnography) অথবা তার চলাচলের উপর ২৪ ঘন্টা নজর রাখা হয়। এটাকে বলা হয় একটিগ্রাফি (actigraphy)|

## কিভাবে পিডি রোগী ভালো ঘুমাতে পারেন?

পিডি রোগী এবং তাদের সেবা প্রদানকারী রাতের ভালো ঘুমের জন্য নীচের টিপসগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

- ভালো ঘুমের অভ্যাস গড়া: প্রতিদিন একই সময়ে বিছানায় যাওয়ার অভ্যাস। উদাহরণস্বরূপ প্রতিদিন একই সময়ে বিছানায় যাওয়া ও ঘুম থেকে উঠা এবং রাতে বই পড়ার মতো শিথিলায়ন কাজ করা।
- ঘুমের সময় না হওয়া পর্যন্ত বিছানায় না যাওয়া।
- ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায় এ ধরনের জিনিষ বিছানায় যাওয়ার পূর্বে গ্রহন না করা যেমন কফি, মদ এবং বাড়ে বাড়ে পানি খাওয়া (বাড়ে বাড়ে বাথরুমে যাওয়া পরিহার করার জন্য)।
- ঘুমের ভালো পরিবেশ তৈরি করা।এর মধ্যে আছে আরমদায়ক বিছানা, উপযুক্ত আলো এবং তাপমাত্রা।
- দিনের বেলা নিয়মিতভাবে কায়িক পরিশ্রম এবং ব্যায়াম করা।
- যদি স্বপ্ন দেখাটাই সমস্যা হয় তাহলে আঘাত এড়ানোর জন্য বিছানার চারিদিকে বালিশ রেখে দেয়া।
- বৈকালিক এবং সান্ধ্যকালিন ঘুম এড়ানোর চেষ্টা করুন।
- শিথিলায়ন, সঙ্গীত এবং হালকা থেরাপী করুন।
- দীর্ঘ সময় বিছানায় জেগে থাকা পরিহার করুন। আধা ঘন্টা পরেও যদি ঘুম না আসে বিছানা থেকে উঠে পড়ুন এবং শিথিলায়ন (relaxing) করুন। পরে আবার ঘুমানোর চেষ্টা করুন।

## ঘুমের সমস্যার কোন চিকিৎসা আছে ?

পিডি রোগীর ঘুমের সমস্যার জন্য সম্ভাব্য কয়েক ধরণের চিকিৎসা আছে।

- পিডির জন্য ব্যবহৃত ঔষধ ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। রাতের বেলা মটর উপসর্গ সমস্যা করলে ঔষধ পূনর্বিন্যাস সহায়তা করে।
- হতাশা, উদ্বীগ্নতা এবং ব্যাথা ঘুমের সমস্যা তৈরী করতে পারে। ডিসটোনিয়া (dystonia) র জন্য পা বাঁকা হওয়া ও পা কামড়ানো সমস্যা তৈরী করতে পারে। এর চিকিৎসা করলে ঘুমের সমস্যার সমাধান হতে পারে।
- স্বপ্নের সমস্যা হলে, ঔষধ সাহায্য করতে পারে। মেলাটোনিন অথবা ক্লোনাজিপাম ঔষধ সেবন করা যেতে পারে।
- Cognitive behavior therapy(CBT) কখন কখনও ঘুমের সমস্যার জন্য ব্যবহৃত হয়। পিডি রোগী CBT তে উপকার পেতে পারেন।
- অনিদ্রার ঔষধ পিডি রোগীর ঘুমে সাহায্য করতে পারে, যদিও সেগুলো প্রথম পর্যায়ের পছন্দ নয়।
- ঘুমের সময় শ্বাসকষ্ট হলে এর মূল্যায়ন করা গুরুত্বপূর্ণ। sleep aid device সহায়ক হতে পারে।
- কিছু পিডি রোগীর দিনে ঘুম ভাবের সমস্যা হতে পারে। এটাই যদি কারণ হয় তাহলে দিনের বেলা কাজে ব্যস্ত থাকতে হবে। চিকিৎসক এই সমস্যার জন্য ঔষধ দিতে পারেন।

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