



# টিক্স এবং টোরেটি সিনড্রোম রোগীদের জন্য অতীবশকীয় তথ্যবলিঃ

International Parkinson and  
Movement Disorder Society

## টিক্স কি?

টিক্স হলো এক ধরনের নড়াচড়া যা রোগীরা সবসময় নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। এ ধরনের নড়াচড়া করার জন্যে রোগীদের প্রায়ই একটি ইচ্ছা বা অভিপ্রায় জাগে যা নড়াচড়া করার পর দমন হয়। নড়াচড়া কখনও অল্প সময়ের জন্যে বন্ধ রাখা যেতে পারে।

টিক্স হতে পারে :

- হঠাৎ, দ্রুত
- পূর্ণরাত্রিমূলক এবং বাঁধাধরা (প্রতিটি সময় একই রকম)
- উদ্দেশ্যহীন বা ছন্দহীন
- এ লো সাধারণ বা জটিল হতে পারে

সাধারণ টিক্স হঠাৎ দেখা দেয় এবং সাধারণত সপ্তাহ বা মাসব্যাপী থাকে। সাধারণ মোটর টিক্স যা সবচেয়ে বেশি পাওয়া যায় তা হল: চোখের পাতা বার বার বন্ধ করা, ঝুঁকুঁচকানো, কাঁধ উঠানো (Shrugging), মাথা এবং ঘাড় বাঁকানো বা কাঁপানো। সাধারণ কণ্ঠের টিক্স লো হচ্ছে: গলা কাকানি, কাশি, নাক টানা এবং হাই তোলা।

জটিল মোটর টিক্স এ উদ্দেশ্যপূর্ণ নড়াচড়া হয় যেমন: মুখ ভঙ্গী করা, টোকা মারা (tapping), একটি নির্দিষ্ট ভঙ্গিমায় হাঁটা বা চক্রাকারে ঘুরা, লাফলাফি, লাথি মারা, ঘুঘি মারা। জটিল কণ্ঠের টিক্স লো হচ্ছে: মুখে বিভিন্ন শব্দ করা শব্দ ছ, শব্দ বা বাক্যংশ পুনরাবৃত্তি করা (ইকোলালিয়া); খুব কম বা বহুত বা সামাজিকভাবে নিষিদ্ধ শব্দ বা বাক্যংশ বলা (coprolalia)।

## টোরেটি সিনড্রোম কি?

টোরেটি সিনড্রোম (TS), টি গিলেস ডি লা টোরেটি সিনড্রোম নামেও পরিচিত, এটি একটি ব্যক্তিগত বা সাধারণত চার থেকে ছয় বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং দশ থেকে বার বছরের মধ্যে সবচেয়ে রুতর হয়। সংজ্ঞানুসারে টিক্স অবশ্যই আঠারো বছরের আগে শুরু হতে হবে। টোরেটি সিনড্রোম নারীদের তুলনায় পুরুষের বেশী হয়। টোরেটি সিনড্রোম রোগীদের মোটর এবং কণ্ঠ টিক্স একত্রে হয়, সেটা সহজ বা জটিল ধরনের টিক্স হতে পারে এবং অবশ্যই এক বছরেরও বেশি সময় ধরে হতে হবে। আচরণগত সমস্যা যার মধ্যে রয়েছে উদ্বেগ এবং আবেগ বাধাগত আচরণ (obsessive compulsive behavior) দেখা যেতে পারে।

## টিক্স এবং টোরেটি সিনড্রোম এর কারন কি?

টিক্স এবং টোরেটি সিনড্রোম এর কারন অজানা। টিক্স এবং টোরেটি সিনড্রোম প্রায়ই বংশগত কারনে হয় অর্থাৎ পরিবারে বংশপরম্পরায় হতে পারে।

## সব টিক্স কি টোরেটি সিনড্রোম হয়?

টিক্স থাকা সব মানুষের টোরেটি সিনড্রোম থাকে না। টোরেটি সিনড্রোম নির্ণয়ের জন্যে অন্তর্ভুক্ত একটি টিক্স সহ একাধিক টিক্স এক বছর এর বেশি সময় ধরে থাকা প্রয়োজন। যদিও টিক্স বেশি হয়, টিক্স একটা সময়ে পাঁচজন শিশুর মধ্যে একজনের হতে পারে, টোরেটি সিনড্রোম অনেক কম হয়।

## চিকিৎসা আছে কি?

প্রায়ই টিক্স এর কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। মোটর টিক্স, কণ্ঠের টিক্স এবং টিএস এর চিকিৎসা নির্ভর করে কিভাবে টিক্স রোগীদের প্রভাবিত করে এবং এদের কোন সামাজিক বা মানসিক প্রভাব আছে কি না। টিক্স যদি অনেক কষ্ট বা দৈনন্দিন কার্যকলাপের বাধা না ঘটায় রোগীর শুধুমাত্র ভালো সমর্থন (Support) শিক্ষা এবং আশ্বাস প্রয়োজন হয়। রোগীর চারপাশের মানুষকে রোগ সম্পর্কে সচেতন করলে রোগীর বোঝাপড়া বাড়াতে এবং সামাজিক কলঙ্ক কমাতে পারে। ডাক্তার, মনোবিজ্ঞানী এবং সামাজিক কর্মী এ কাজে সহায়তা করতে পারে। পরিবারের সদস্যগণ এবং শিক্ষকগণকে অবশ্যই জানতে হবে কিভাবে টিক্স অনিয়ন্ত্রিত হয় যাতে তারা রোগ নির্ণয় বুঝতে পারেন এবং শিশুর আত্মসম্মানবোধহীনতা এড়াতে পারেন।

রোগীদের চিকিৎসার জন্যে ডাক্তারের পরামর্শ করা উচিত, যদি টিক্স থাকেঃ

- রোগ যদি মারাত্মক ভোগান্তির কারণ হয়
- স্কুল বা দৈনন্দিন কাজে বাধার কারণ হয়
- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, দাঙ্গা বা বিষন্নতার কারণ হয়

ব্যাপক আচরণ পরিবর্তন জনিত স্ট্রাক্সপ চিকিৎসা (CBIT) টোরেটি সিনড্রোম রোগীদেরকে বৃদ্ধি করা যায় CBIT এক ধরনের সচেতনতাবৃদ্ধিমূলক প্রশিক্ষণ এবং টিক মুভমেন্ট করার ইচ্ছা জাগ্রত হওয়াকে রোধ করার জন্যে এক ধরনের থেরাপি।

যদি শুধু আচরণ থেরাপি সফল না হয়, কিছু ঔষধ সহায়ক হতে পারে। ঔষধ লোর কিছু অনাকাঙ্ক্ষিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে, তাই রোগীদেরকে তাদের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে। ঔষধ লো হলো: ক্লোনিডি (Clonidine) এবং গ্যানেফেসিন (Guanfacine) ক্লোনাজেপাম (Clonazepam) বা অন্যান্য উদ্বেগ কমানোর ঔষধ (বিশেষ করে রোগীর যদি উদ্বেগ থাকে) এবং এন্টিসাইকোটিক ঔষধ (যদিও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বিবেচনা রাখতে হবে)। উপরোক্ত, যে সব রোগী ঔষধে ভালো হবেনা তাদের জন্যে গভীর মর্টেল উদ্দীপনা সার্জারী বিবেচনা করা যেতে পারে।

## কেন টোরেটি সিনড্রোম কে একটি নিউরো-সাইকিয়াট্রিক ডিজঅর্ডার বিবেচনা করা হয়?

ডনফোগো-গানক্রিয়াশি গোস্ক্রোয়সংক্রান্ত গোস এটা আচরণকে ঈশ্বরভারি কও। টোরেটি সিনড্রোম গোসীদেও ৫০% এর ডেশি আচরণ গমস ঠ এমেন এইহোহোগের ঘাঁ জিনি ঘানপারমর্শভি ডিথিঠির (ADHD) এবং আবেগ বাধাগত সমস্যা (OCD) থাকে। এছাড়াও রোগীদের বিষন্নতা, আবেগপ্রবণ আচরণ, বক্তৃত্তজনিত রোগ, নিজে নিজে করে ক্ষতি (self harm) এবং ঘুমজনিত সমস্যা উদ্ভব হতে পারে। এই রোগ লোর চিকিৎসা আছে, সুতরাং ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

## ডাঃ ঈশ্বর চন্দ্রবহঃ উচুপঃ ধঃ এঃযবু খরাব ডঃঃঃ এঃঃঃঃ ডঃঃঃঃ

টিক্স প্রায়ই অস্থায়ী। অনেক ক্ষেত্রেই টিক্স এবং টোরেটি সিনড্রোম বয়স বাড়ার সাথে সাথে কমাতে থাকে, প্রাপ্ত বয়সে জীবনে সম্পূর্ণভাবে অদৃশ্য হয়ে যায়।