

World Parkinson's Education Program-এর উদ্দেশ্য হচ্ছে পারকিনসন'স রোগ সম্পর্কে জনগনের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা। এই প্রোগ্রামের সূচনা করেন কানাডিয়ান Neurologist Dr.Abdul Qayyum Rana এবং তিনি বিভিন্ন ভাষায় পারকিনসন'স রোগ সম্পর্কে শিক্ষামূলক তথ্য উদ্ভাবন করেন।

আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন।

www.parkinsonseducation.org

This information should not be used as a substitute for the medical care and advice of your physician

Copyright @ 2008
WORLD PARKINSON'S EDUCATION PROGRAM
Copying for the educational purposes is encouraged. It is not permitted to make changes to the written content of this document and author's information.

A.Q.Rana, MD, FRCPC
Neurologist
Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Scarborough, Ontario, M1E 5E9, Canada
Phone: 416-724-9850

www.parkinsonseducation.org

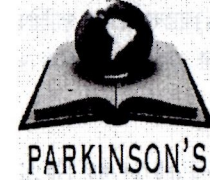
Frequently Asked Questions About

Parkinson's Disease (PD)
&
Urinary Dysfunction

পারকিনসন'স রোগ (PD)

ও
প্রস্রাব সমস্যা

World Parkinson's Education Program



Dr.Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologist
Toronto, Canada

Bengali/ বাংলা

12

১২

*"Those who fight Parkinson's with
knowledge always find solutions"*
- Dr. Rana

পারকিনসন'স রোগ কি প্রস্রাব সমস্যা করে?

প্রস্রাব সমস্যা পারকিনসন'স রোগের সাথে সম্পর্ক যুক্ত। প্রস্রাব প্রবাহে মূত্রথলির গুরুত্ব অনেক। মূত্রথলি প্রস্রাব ধারণ করে ও প্রয়োজনবোধে তা নির্গমন করে। প্রস্রাব সমস্যাতে মূত্রথলির কার্যক্রমের ব্যঘাত ঘটে। মূত্রথলিতে যখন প্রস্রাব জমা হয়, মূত্রথলি সরাসরি মস্তিষ্কের সংগে যোগাযোগ করে প্রস্রাব অপসারণের বার্তা পাঠায়। রাত্রে এই প্রক্রিয়ায় ঘনঘন প্রস্রাব হয় যাহা নকচুরিয়া(Nocturia) নামে পরিচিত। ঘনঘন প্রস্রাব রাত্রের ঘুমের অসুবিধা সৃষ্টি করে। প্রস্রাব নির্গমনের ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয় -যা প্রস্রাবের সময় নিয়ন্ত্রন করা মুশকিল। প্রস্রাবের আর এক প্রকার সমস্যা হচ্ছে ঘনঘন অল্পমাত্রার প্রস্রাব। এই ধরনের প্রস্রাব খুবই সমস্যা জনিত। মূত্রথলি যদি সম্পূর্ণ খালি না হয়-তাহলে মূত্রথলির প্রদাহ ও (Bacteria)ব্যাকটেরিয়া বাহিত বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি হয়। এই ধরনের রোগের ক্ষেত্রে প্রস্রাবে ব্যাথা বা প্রদাহ হতে পারে।

প্রস্রাবজনিত রোগের সাধারণ উপসর্গ কি কি?

প্রস্রাব জনিত সমস্যা প্রধান উপসর্গ হচ্ছে প্রস্রাবের মাত্রা বেড়ে যাওয়া, প্রস্রাব করার পরেও প্রস্রাব বের হওয়া, প্রস্রাব ধরে রাখতে অক্ষমতা।

প্রস্রাব সমস্যার কারণগুলি কি?

পারকিনসন'স রোগও প্রস্রাব সমস্যায় কারণ হতে পারে। Anticholinergic সাধারণত পারকিনসন'স রোগের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। এই প্রকার ঔষধও প্রস্রাবের অথবা মূত্রথলির সমস্যা করতে পারে। পুরুষ পারকিনসন'স রোগীর ক্ষেত্রে অনেক সময় প্রস্রাবের সমস্যা রোগের সাথে সম্পর্কযুক্ত নয়। সাধারণত Prostate জনিত সমস্যার কারণে প্রস্রাব সমস্যা হয়ে থাকে। এইক্ষেত্রে Prostate অনেক বড় হয়ে যায় এবং মূত্র প্রভাবে সমস্যা তৈরী করে।

কেমন করে প্রস্রাব সমস্যার উপসর্গগুলি কমানো যাবে?

প্রস্রাব কমানোর জন্য প্রস্রাবের সমস্যা ঘটায় এরকম অল্প মাত্রার পানি ও পানিজাতীয় দ্রব্য কম সেবন করা। Diuretic জাতের পানীয় প্রস্রাব বাড়ায়। পানীয় দ্রব্য কাফিন (Caffeine) এবং এলকোহল (Alcohol) Diuretic drinks । আপনি যখন পানি জাতীয় দ্রব্য সেবন করবেন আপনাকে মনে রাখতে হবে কি জাতির পানীয়। প্রস্রাব জনিত কারণে রাত্রে ঘনঘন উঠার থেকে বিরত থাকার জন্য আপনাকে ঘুমানোর কয়েকঘন্টা আগে পানি ও পানিজাতীয় দ্রব্য সেবন বন্ধ করতে হবে। বাহিরে যাওয়ার আগে পানিজাতীয় দ্রব্য সেবন থেকে বিরত থাকতে হবে।

পাবলিক টয়লেট ব্যবহার করা অনেক সময় সমস্যা হতে পারে। আপনাকে তাও মনে রাখতে হবে- সুনির্দিষ্ট মাত্রার পানি পান আপনার জন্য খুবই দরকার কারণ পারকিনসন'স রোগে অধিক পরিমাণ পানি সেবন করতে হয়- তা না হলে পায়খানা শক্ত হয়ে যায় যাহা পারকিনসন'স রোগের সাধারণ সমস্যা। যে সমস্ত কাপড় সহজে খোলা যায়- রাত্রে তা পরিধান করা ভাল।

পুরুষ রোগীর ক্ষেত্রে সাধারণ কনডম catheter ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রস্রাবজনিত দুর্গন্ধ থেকে নিরাময়ের জন্য Cranberry জুস সেবন করা যেতে পারে। তলপেটের মাংসপেশীর ব্যায়াম বেশ উপকারী। মূত্রথলির প্রস্রাব কারণ কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি বেশ উপকারী। উপরোউল্লিখিত উপায় সমূহ প্রস্রাব সমস্যার উপকারে না আসলে মূত্র বিশেষজ্ঞের (Urologist)পরামর্শে ঔষধ খেতে হবে।

প্রস্রাব জনিত সমস্যা সৃষ্টি হলে কি করবেন?

প্রথম কাজ হচ্ছে - আপনার হেলথ কেয়ার টিমের সাথে আলোচনা করা। তারা আপনাকে মূত্র বিশেষজ্ঞের (Urologist) কাছে পাঠাবে। মূত্র বিশেষজ্ঞ প্রস্রাব সমস্যার সুনির্দিষ্ট কারণ জানতে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করবেন

যাহা পারকিনসন'স রোগ বা অন্যকোন সমস্যার কারণেও হতে পারে।