

World Parkinson's Education Program-এর উদ্দেশ্য হচ্ছে পারকিনসন'স রোগ সম্পর্কে জনগণের 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](http://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](http://www.parkinsonseducation.org)

Frequently Asked Questions About

## **Parkinson's Disease (PD) & Sleep Problems**

পারকিনসন'স রোগ (PD)

ও

ঘুমের সমস্যা

World Parkinson's Education Program



**PARKINSON'S**

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

**Bengali/ বাংলা**

5 ৫

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

## পারকিনসন'স রোগ কি ঘুমের অসুবিধা করে?

-পারকিনসন'স রোগীর সাধারণত ঘুমের অসুবিধা হয়ে থাকে।

-এই রোগে আক্রান্ত রোগীদের রাতে ঘুমের অসুবিধা হয়। ঘন ঘন ঘুম ভেঙ্গে যায়।

- রাত্রে কম ঘুম শুধু দিনের বেলায় ঘুমের কারণই নয় বরং দিনের কাজকর্মকেও বাধাগ্রস্ত করে।

- পারকিনসন'স রোগীর রাতে ভাল ঘুম হওয়া অত্যন্ত দরকার। রাত্রে ঘুম রোগীকে সুস্থ থাকার ক্ষেত্রে সহায়ক।

## ঘুমের সমস্যার কারণ সমূহ কি কি?

পারকিনসন'স রোগ ছাড়াও নীচের কারণগুলি ঘুমের সমস্যা করে থাকে :

১। ঘুম অসুবিধা জনিত রোগ (Sleep apnea)

২। মানসিক চাপ ৩। দিনে অতিরিক্ত ঘুমঘুম ভাব ৪। মানসিক চিন্তা ৫। অতিরিক্ত চা, কফি ও নিকোটিন (Nicotine) সেবন করা ৬। কিছু কিছু ঔষধ

পারকিনসন'স রোগের ঔষধ (উদাহরণ **Selegiline**) রোগীকে উত্তেজিত করে দেয়। আর তাই এই রোগের ঔষধ সাধারণত বিকালের পরে না খাওয়াই ভাল। বিকালে বা সন্ধ্যায় এই রোগের ঔষধ খেলে রোগী রাতে ঘুমাতে পারবেন। তাই বিকালের আগেই শেষ **Dose** খেয়ে নেওয়া ভাল।

## আমি ঘুমের সমস্যা কিভাবে বুঝব?

আপনার ঘুমের সমস্যা বুঝতে হলে আপনাকে ঘুমের নির্দিষ্ট রুটিন করতে হবে। এ ব্যাপারে আপনাকে মনযোগী হতে হবে- আপনার “ঘুমের নির্দিষ্ট সময়”।

আপনি কি কথা বলতে বলতে ঘুমিয়ে যান? অন্যদের সংগে **TV** দেখতে দেখতে ঘুমিয়ে যান? দুপুরের খাওয়ার আগে পরে ঘুমিয়ে যান? গাড়ীতে চলতে চলতে ঘুমিয়ে যান অথবা

বই পড়তে পড়তে? উপরের উদাহরণ গুলি ঘুমের সমস্যা বুঝার সহায়ক।

ঘুমের সমস্যায় আর একটা রুটিন আপনাকে মনে রাখতে হবে-ঘুমের পরিমাণ এবং রাত্রে ভাল ঘুম। এই জন্য আপনাকে রুটিন করতে হবে কখন আপনার রাত্রে ঘুমের সময় এবং কখন সকালে ঘুম থেকে উঠবেন। রাতে কখন প্রস্রাব করতে উঠবেন তাও ঠিক করে নিতে পারলে ভাল। আপনার ঘুমের রুটিন রাতে প্রস্রাব করতে উঠা-এইসব ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করে উপদেশ নিতে পারেন।

## ঘুমের নীতিমালা ও পরিচ্ছন্নতা :

- ঘুমাতে যাওয়া এবং জেগে উঠা ঠিক করা।
- একটা নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং জেগে উঠা- এমনকি শনি - রবি (**Weekend**) বা বৃষ্টির দিন গুলোতেও।
- প্রত্যেক রাতে কি পরিমাণ ঘুমাবেন তা নির্ধারণ করা।
- দিনে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে ব্যায়াম করা (বিকালে বা সন্ধ্যায় নয়)।
- নিরব যাগগায় ঘুমানো।
- এলকোহল (মদ) না খাওয়া।
- বিকালের পর কফিন জাতীয় খাবার (চা, কফি ইত্যাদি) সেবন না করা।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে এমন কিছু করবেন যা আপনাকে রিলাক্স করে।
- মনে রাখবেন স্বাস্থ্যসম্মত (**Healthy Food**) খাবার আপনাকে ভাল ঘুম হতে সাহায্য করবে।
- ক্ষুধার্ত অথবা ঠিক খাবারের পর পর ঘুমাতে যাবেন না।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে কোন পানি/পানি জাতীয় সেবন করবেন না।

## ঘুমের কি রুটিন আমি অনুসরণ করব?

- বিকালে অল্পক্ষণের জন্য ঘুমাতে যেতে পারেন- যাহা হবে ১ ঘন্টার বেশী না। ১ ঘন্টার বেশী হলে রাত্রে ঘুমের অসুবিধা করবে।

- আপনার ঘুমের স্থান/বিছানা খুব শান্ত এবং আরামপ্রিয় হতে হবে।

-ঘুমের সময় বই পড়বেন না।

- ঘুমের সময় নরম বালিশ, টিলাঢালা কাপড় পরবেন।

-আপনি আলাদা বিছানা ব্যবহার করতে পারেন যদি অন্য কারও সাথে থাকলে ঘুমের সমস্যা হয়।