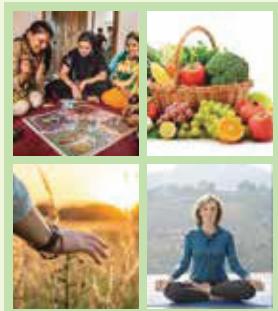


৩. প্রতিদিন ওজন মাপতে হবে এবং $BMI = 18.25$ এর মধ্যে রাখতে হবে।
Blood Pressure 120/80 এর মধ্যে রাখা বাধ্যনীয়।
৪. শ্বেতকার, চর্বি এবং চিনি জাতীয় খাবার একদম কমিয়ে প্রচুর, সবজি ও ফল খেতে হবে। এক্ষেত্রে মেডিটেরিয়ান ডায়েট অত্যন্ত উপকারী।
৫. দৈনিক শারিরিক ব্যায়াম করতে হবে। যা হার্টকে সুস্থ রাখে এবং ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।
৬. প্রতি সপ্তাহে অত্যন্ত পক্ষে ১৫০ মিনিট ঘাম বাড়ানো ব্যায়াম করতে হবে।
৭. সুশৃঙ্খল জীবন যাত্রা মেনে চলতে হবে। যেমন, পর্যাণ ঘূমাতে হবে এবং দুশ্চিন্তা লাঘব করতে হবে।
৮. ধূমপান অবশ্যই বন্ধ করতে হবে এবং মধ্যপান কমিয়ে আনতে হবে।
৯. মাথাকে আঘাত হতে সাবধানে রাখতে হবে এবং ধূমপান যেখানে হয় সেখান থেকে এবং দুষ্পুর বাতাস থেকে দুরে থাকতে হবে।
১০. নতুন নতুন কাজ শেখা, লেখাপড়া করা, যা ভাল লাগে সেটি করা ব্রেইনকে উজ্জিবিত রাখে।
১১. সামাজিক বন্ধন বাড়ালে, বন্ধু-বান্ধবের সাথে মেলামেশা করলে ডিমেনশিয়া থেকে দুরে থাকা যায়।
১২. সমাজে নিজেকে সেবাযুক্ত কাজে নিয়োজিত করা, পরিবার ও আতীয়সংজনের সাথে সুন্দর সময় কাটালে মন্তিকে উজ্জিবিত রাখে ভুলে যাওয়ার উপসর্গ কম হয়।



- মূলকথা -

মধ্য বয়সে ডিমেনসিয়া রোগটি অতি বিরল, মেনপজের সময় সামান্য ভুলে যাওয়া খুব স্বাভাবিক যা কিনা সময়ের সাথে সাথে ঠিক হয়ে যায়।



Bangladesh Menopause Society (BMS)
C/O OGSB Hospital
Plot # 6/1, Section # 17 (Old # 13)
Mirpur, Dhaka-1216
Tel: 880-2-9005490, 01836-390665

Courtesy :



বিশ্ব মেনপজ দিবস ২০২২

মেনপজ মহিলার মন্তিকের কুয়াশা
(Brain Fog) বা স্মৃতিভ্রম এর সমস্যা



Bangladesh Menopause Society (BMS)

✓ মেনপজ মহিলার ব্রেইন ফগ বা মন্তিস্কে কুয়াশা/স্মৃতিভ্রম বলতে কি বুঝায়?

মহিলা মেনপজের পরপর মন্তিস্কে কুয়াশা বা কিছু কিছু জিনিস ভুলে যেতে (স্মৃতি ভ্রম) থাকেন। যেমন, নাম মনে করতে না পারা, কোথায় চশমা বা চাবি রাখা হয়েছে মনে করতে না পারা, ঘরে এসে কি কাজটির জন্য এসেছে তা ভুলে যাওয়া। ফলে দৈনন্দিন জীবন যাপনের ধারা ব্যতীত হয়। বিভিন্ন বিজ্ঞান চর্চায় উঠে এসেছে এই ব্রেইন ফগ বা মন্তিস্কের কুয়াশা খুব স্বাভাবিক এবং সময়ের সাথে এটি চলে যায়। কিন্তু কেন এই মন্তিস্কের কুয়াশা বা ধূসরতা হয় এ নিয়ে রয়েছে অনেক জন্মনা ও কল্পনা।



Mak P Ges এবং Fogel J বিজ্ঞান সমীক্ষা করে একটি ধারনা দিয়েছেন যে ব্রেইন ফগ সাধারণত একটি মেনপজের পর শরিরে হরমোন এর পরিবর্তনের জন্য বিশেষত ইঞ্ট্রোজেন হরমোন স্বল্পতার কারনে এটি হতে পারে। তাছাড়াও মেনপজের জন্য উত্তুত উপসর্গগুলো যেমন, অতিরিক্ত ঘেমে যাওয়া (Hot Flushes), শুম না হওয়া (Sleep Disturbances) মেজাজের পরিবর্তন (Mood Change) এগুলোও ব্রেইন ফগ বা মন্তিস্কের কুয়াশা ঘটিয়ে থাকে।

✓ ব্রেইন ফগ বা মন্তিস্কের কুয়াশার সমস্যা পরবর্তীতে ডেমেনশিয়া (Dementia) রোগ করতে পারে?

মেনপজ মহিলারা বেশ চিন্তিত থাকেন যে, ব্রেইন ফগ বা স্মৃতিভ্রম পরবর্তীতে Alzheimer's Disease বা Dementia তে রূপ নেবে কিনা। প্রকৃতপক্ষে এই উপসর্গটি খুব স্বাভাবিক। মেনপজের পর পর এই সমস্যা ভুলে যাওয়া বা ব্রেইন ফগে অনেকেই ভুগে থাকেন। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে এটি চলে যায়। এই মধ্য বয়সে Alzheimer's খুবই বিরল। তবে পারিবারিক ইতিহাস থাকলে অবশ্য মধ্যবয়সের মহিলারাও আক্রস্ত হতে পারেন। সকল নারীর জীবনে মেনপজ আসবে এটি প্রাকৃতিক বিধান। কিন্তু দেখা গেছে খুব অল্প সংখ্যক মহিলারা Dementia বা Alzheimer's ভুগে থাকেন।

✓ মেনপজ হরমোন থেরাপি (MHT) ব্রেইন ফগ বা স্মৃতিভ্রম ক্ষেত্রে কি ভূমিকা রাখে।

মেনপজের উপসর্গগুলো উপশম করার জন্য হরমোন থেরাপি অত্যন্ত কার্যকরী। সেজন্য মেনপজ উপসর্গের চিকিৎসা করার জন্য হরমোন থেরাপি ব্যবহার করলে তা পাশাপাশি

ব্রেইন ফগ বা মন্তিস্কে কুয়াশাকে উপশম করতে পারে। অনেকে ভাবতে পারেন যে, গরমলাগা (Hot Flushes) এর জন্য হরমোন থেরাপি ব্যবহার করলে পরবর্তীতে Dementia ঝুঁকি বেড়ে যাবে কিনা।

বিজ্ঞান চর্চার ফলাফল জানায় যে, একজন আপাতদৃষ্টিতে সুস্থ মেনপজ নারী যদি মেনপজ হরমোন ব্যবহার করে থাকেন, শুরুর দিকে তা মন্তিস্ক কার্যক্ষমতার জন্য নিরাপদ। এমনকি বেশী বয়সেও ইঞ্ট্রোজেন হরমোন সেবন করলে তা কিন্তু মন্তিস্কের কার্যকলাপের (Cognition) কোন ক্ষতি করে না।



মেনপজ হরমোন থেরাপি Brain Fog বা স্মৃতিভ্রম এর সমস্যা সমাধানে সাহায্য করতে পারে। কিন্তু এখন পর্যন্ত মেনপজ হরমোন কে স্মৃতিভ্রম বা ব্রেইন ফগ (যে কোন বয়সে) এর চিকিৎসার জন্য বা প্রতিহত করার জন্য অনুমোদন দেয়া হয়নি।

তবে যদের ৪৫ বৎসরের আগেই মেনপজ হয়েছে বা যদের অল্পবয়সে ডিমেনশিয়া (Ovaries) অপারেশন করে ফেলে দেয়া হয়েছে তাদের ক্ষেত্রে ইঞ্ট্রোজেন হরমোন দেওয়ার যথেষ্ট প্রয়োজন রয়েছে। হরমোন দেওয়ার প্রাক্তালে এর উপকারিতা ও অপকারিতা নিয়ে বিষদ আলোচনা করা প্রয়োজন।

✓ প্রশ্ন হতে পারে, ডিমেনশিয়া কি প্রতিহত বা বিলম্বিত করা যায়?

সুখবর হচ্ছে মেনপজের সময় যদি ব্রেইন ফগ বা মন্তিস্কের কুয়াশা অনুভূত হয় তাহলে পরবর্তীতে যেন Dementia না হয় বা বিলম্বিত হয় সেটি সম্ভব “সুস্থ জীবন যাপনের মাধ্যমে”।

Dementia এর কিছু ঝুঁকি আছে যেমন বয়স, মহিলা এবং ইতিহাস যা কখনও পরিবর্তন করা যায় না।

✓ কিন্তু নিম্নের ১২টি উপায় মেনে চললে ব্রেইন ফগকে প্রতিরোধ করা যেতে পারে-

১. হার্ট সুস্থ রাখতে হবে কেননা সুস্থ হার্ট, সুস্থ মন্তিস্কের সহায়ক।
২. রুটিন শারীরিক চেক আপ করাতে হবে, বিশেষত স্তুলতা, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস মন্তিস্কের জন্য ক্ষতিকারক। সেগুলো থাকলে চিকিৎসা করতে হবে।