International Parkinson and Movement Disorder Society

টিক্স এবং টোরেটি সিনড্রোমঃ রোগীদের জন্য অত্যাবশ্যকীয় তথ্যবলি

টিক্স কি?

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

টিক্স হতে পারে ঃ

- হঠাৎ, দ্রুত
- পূনরাবৃত্তিমূলক এবং বাঁধাধরা (প্রতিটি সময় একই রকম)
- উদ্দেশ্যহীন বা ছন্দহীন
- এগুলো 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, ভ্রু কুঁচকানো, কাঁধ উঠানো (Shrugging), মাথা এবং ঘাড় বাঁকানো বা কাঁপানো। সাধারণ কণ্ঠস্বর টিক্সগুলো 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, লাফালাফি, লাথি মারা, ঘুষি মারা। জটিল কণ্ঠস্বর টিক্সগুলো হচ্ছে: মুখে বিভিন্ন শব্দ করা, শব্দগুচ্ছ, শব্দ বা বাক্যাংশ পূনরাবৃত্তি করা (ইকোলালিয়া); খুব কম ব্যবহৃত বা সামাজিকভাবে নিষিদ্ধ শব্দ বা বাক্যাংশ বলা (coprolalia)।

টোরেটি সিনড্রোম কি?

টোরেটি সিনড্রোম (TS), যা গিলেস ডি লা টোরেটি সিনড্রোম নামেও পরিচিত, এটি একটি ব্যাধি যা সাধারণত চার থেকে ছয় বছর বয়সের মধ্যে শুরু হয় এবং দশ থেকে বার বছরের মধ্যে সবচেয়ে গুরুতর 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 ধরণের টিক্স হতে পারে এবং অবশ্যই এক বছরেরও বেশি সময় ধরে হতে হবে। আচরণগত সমস্যা যার মধ্যে রয়েছে উদ্বেগ এবং শুচিবাই (Obsessive compulsive behavior) দেখা যেতে পারে।

টিক্স এবং টোরেটি সিনড্রোম এর কারন কি?

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

সব টিকস্ কি টোরেটি সিনড্রোম হয়?

টিক্স থাকা সব মানুষের টোরেটি সিনড্রোম থাকে না। টোরেটি সিনড্রোম নির্ণয়ের জন্য অন্য একটি কণ্ঠ টিক সহ একাধিক টিক 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, কণ্ঠস্বর 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 ব্যাঘাত 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 টিকস অনিয়ন্ত্রিত হয় যাতে তারা রোগ নির্ণয় বুঝতে পারেন এবং শিশুর আত্মসম্মানবোধহীনতা এড়াতে পারেন।

রোগীদের চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ করা উচিত, যদি টিক্স থাকেঃ

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

ব্যাপক আচরণ পরিবর্তন জনিত হস্তক্ষেপ চিকিৎসা (CBIT) টোরেটি সিনড্রোম রোগীদেরকে ব্যবহার করা যায়। CBIT এক ধরণের সচেতনতাবৃদ্ধিমূলক প্রশিক্ষণ এবং টিক মুভমেন্ট করার ইচ্ছা জাগ্রত হওয়াকে রোধ করার জন্য এক ধরণের থেরাপি।

যদি শুধু আচরণ থেরাপি সফল না হয়, কিছু ঔষধ সহায়ক হতে পারে। ঔষধগুলোর কিছু অনাকাক্ষিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে, তাই রোগীদেরকে তাদের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে। ঔষধগুলো হলো: ক্লোনিডিন (Clonidine) এবং গুয়ানেফেসিন(Gunaifacine), ক্লোনাজেপাম (Clonazepam) বা অন্যান্য উদ্বেগ কমানোর ঔষধ (বিশেষ করে রোগীর যদি উদ্বেগ থাকে) এবং এন্টিসাইকোটিক ঔষধ (যদিও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বিবেচনায় রাখতে হবে)। উপরোন্ত, যে সব রোগী ঔষধে ভালো হবেনা তাদের জন্য গভীর মস্তিস্কে উদ্দীপনা সার্জারী বিবেচনা করা যেতে পারে।

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

নিউরো-সাইক্রিয়াট্রিক রোগ স্নায়ুসংক্রান্ত রোগ যা আচরণকে প্রভাবিত করে। টোরেটি সিনড্রোম রোগীদের ৫০% এরও বেশি আচরণগত সমস্যা যেমন মনোযোগের ঘাটতি জনিত হাইপারএকটিভ ডিজঅর্ডার (ADHD) এবং শুচিবাই (OCD) থাকে। এছাড়াও রোগীদের বিষন্নতা, আবেগপ্রবণ আচরণ, ব্যক্তিত্বজনিত রোগ, নিজে নিজেকে ক্ষতি (self harm) এবং ঘুমজনিত সমস্যা উদ্ভব হতে পারে। এই রোগ গুলোর চিকিৎসা আছে, সুতরাং ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

টিক্স বা টোরেটি সিনড্রোম রোগীরা কি আশা করতে পারেন?

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

মূল: ইন্টারন্যাশনাল পারকিনসন এন্ড মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার সোসাইটি
বঙ্গানুবাদ ও প্রকাশনায়: মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার সোসাইটি অফ বাংলাদেশ