

डिमेन्सिया(बिर्सने रोग)

डिमेन्सिया(बिर्सने रोग) के हो?

डिमेन्सिया एउटा दिमागको रोग हो, जस्मा दिमागको कोशहरूको तीव्र नाश हुन्छ। यो एउटा प्राकृतिक रूपमा पारीपक्ता हुने प्रकृया होईन। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूमा समयक्रमसँगै भुलक्कड हुनुका साथै बौद्धिक रूपमा ह्रास आउँछ र उनीहरूले व्यक्तित्वमा पनि परिवर्तनहरू महसुस गर्न सक्छन्।

डिमेन्सिया भएका धेरै जस्ता व्यक्तिहरू ६५ वर्षभन्दा माथिको उमेरका हुन्छन्। उमेर बढेसँगै यसको सम्भावना पनि बढ्दछ। तथ्याङ्क अनुसार, ६५ वर्षभन्दा माथि उमेरका दश जना व्यक्तिहरू मध्ये एकमा डिमेन्सिया हुन्छ।

डिमेन्सिया हुनुका कारणहरू के-के हुन्?

- **अल्जाईमर रोग:** यो सामान्यतया धेरै पाईने डिमेन्सियाको प्रकार हो। यो दिमागको एउटा प्रगतिशील र अपकर्षक रोग हो जसमा दिमागको कोषहरूको मृत्यु हुन्छ र उनीहरूको प्रतिस्थापन हुँदैन। यसो हुनाले स्मृति, सोचाई र व्यवहारमा हानी हुन्छ। अल्जाईमर रोग हुनुको कारण अहिलेसम्म पत्ता लागेको छैन। तथापी, रोगको अवस्था अझै बिग्रनबाट बचाउनको लागि औषधीहरूको उपचारहरू उपलब्ध छन्।
- **भास्कुलर डिमेन्सिया:** यो दिमागको कार्यहरूमा क्रमबद्ध रूपमा आउने खराबी हो जब रगतको नलीहरू सामान्य आघात वा अरु रगतको नलीको रोगहरूका कारण क्षतिग्रस्त हुन्छ।
- **डिमेन्सिया हुने अरु कारणहरूमा मुख्यत डिप्रेसन, कुपोषण, लागुपदार्थ र रक्सीजन्य कुराको दुरुपयोग, र थाईराईडको रोगहरू समावेश छन्।** डिमेन्सियाका यी कारणहरू औषधीहरूले कम गर्न सकिन्छ। थप, डिमेन्सिया अरु स्वास्थ्य कारणहरू लगायत पारकिन्सन्स रोग र एचआईभीद्वारा पनि हुनसक्छ।

मैले अल्जाईमर रोगका लक्षणहरू देखे भने के गर्नुपर्छ?

यदि तपाईंले तल उल्लेखित अल्जाईमर रोगका लक्षणहरू आफ्ना परिवारका सदस्यहरू वा साथीहरूमा पाउनुभयो भने, उनीहरूको सुरुवाती जाँच आफ्नो पारिवारिक डाक्टरबाट गराईनुपर्छ। त्यसपछि विस्तृत जाँचको लागि विशेषज्ञ (साईकोजेरियाट्रिसियन(वृद्ध अवस्थालाई हेर्ने मनोचिकित्सक) वा जेरियाट्रिसियन(वृद्धावस्थारोग विशेषज्ञ लगायत))कहाँ रिफरलको लागि तदानुसार पठाईनुपर्छ।

अल्जाईमर रोगका १० चेतावनी संकेतहरू:

- हालै भएका स्मृतिमा हानी जसले कामको कौशलहरूमा असर गर्छ
- परिचित कार्यहरू गर्न अफ्ठ्यारो
- भाषासँग समस्याहरू
- समय र ठाउँ ठम्याउनु नसक्नु
- खराब निर्णय गर्नु वा निर्णय गर्ने क्षमता घट्नु
- सार सोचाईमा समस्याहरू
- सामानहरू गलत ठाउँमा राख्नु
- मनोदशा वा व्यवहारमा परिवर्तनहरू आउनु
- व्यक्तित्वमा परिवर्तनहरू
- कुनै कामको सुरुवात गर्न नसक्नु

अल्जाईमर रोगको विकासको शृंखला

अल्जाईमर रोग भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो संज्ञानात्मक(कग्निटिभ) कार्यक्षमतामा विभिन्न खराबीहरू देखाउँछन्, विशेषगरी छोटो समयको स्मृति, जसले गर्दा उनीहरूको दैनिक जीवनयापन र व्यवहारका कृयाकलापहरू, साथै सामाजिक कामकाज पनि महत्वपूर्ण तरिकाले असर गरेको हुन्छ। यी हानिहरू र बाधाहरूको सम्बन्धमा व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ। यद्यपि, अल्जाईमर रोगको विकासमा तीन चरणहरू हुन्छ।

सामान्य चरण (तीन वर्षसम्म)

यो चरणमा भएका धेरै व्यक्तिहरूमा छोटो अवधिको स्मृतिमा समस्याहरू हुन्छन्, नियोजित भेटहरू, भर्खरै भएको वा बोलेको कुरा सम्झन समस्या हुन्छ। थप, उनीहरूमा सामानहरू हराउने वा गलत ठाउँमा राख्ने र सडकमा हराउने समस्याहरू पनि हुन सक्छन्। अरु लक्षणहरूमा भ्रमपूर्ण विशेषताहरू, ध्यान दिन गाह्रो हुनु, कुनै कामको सुरुवात गर्न नसक्नु र कामहरूमा चासो नदिनु समावेश छन्। यद्यपि, यो चरणमा भएका व्यक्तिहरूले अझै पनि आफ्नो दैनिक कृयाकलापहरू आफै गर्न सक्दछन्।

मध्यम चरण (तीन वर्षसम्म)

यो चरणमा भएका व्यक्तिहरूमा स्मृतिको अझै धेरै खराबी हुन्छ र व्यक्ति, समय र ठाउँ चिन्न नसक्ने हुन्छन्। उनीहरूमा ढिलो प्रतिक्रियाहरू दिने र तार्किक सोचमा समस्या, नयाँ ज्ञान र सीपहरू सिक्ने, भाषा र मनोदशा (उदाहरणको लागि: शंकालु हुने, रिसाउने र सजिलै उदास हुने) समस्याहरू हुन्छन्। कसै-कसैमा मिथ्याभाष र भ्रान्ति जस्ता मनोवैज्ञानीक लक्षणहरू पनि हुन सक्छ। यो चरणमा भएका व्यक्तिहरूमा आफ्नो हेरविचार गर्न समस्या हुनसक्छ र दैनिक जीवनयापनका कृयाकलापहरूमा सहयोग चाहिन सक्छ।

गम्भीर चरण (३ देखि ५ वर्षहरू सम्म)

यो चरणमा भएका व्यक्तिहरूमा गम्भीर स्मृति नोक्सानी देखिन्छ। उनीहरूमा परिवारका सदस्यहरू चिन्न साथै आफुलाई व्यक्त गर्नुका र अरुलाई बुझ्न समस्या हुन्छ। उनीहरू शारीरिक रूपमा बिग्रिन्छन् गतिशिलतामा कठिनाईहरू हुन्छन्, दिसा पिसाब समेत थाम्न नसक्ने हुन्छन्। उनीहरूलाई दैनिक जीवनयापनमा लामो समयसम्म हेरविचारको आवश्यकता हुनसक्छ।

डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको हेरविचारको लागि सुझावहरू

वातावरण

- व्यक्तिगत बाहिरी स्मृति सहायक साधनहरू सिर्जना गर्नुहोस्, जस्तै सुचना पाटिहरू, भित्तेपात्रो, हाते सूचीहरू र निर्देशन पानाहरू। तिनीहरू देखिने ठाउँमा राखिएको पक्का गर्नुहोस् र त्यसलाई प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुहोस्। त्यो दिन गर्ने कृयाकलापहरूको एउटा सूची बनाउनुहोस् र खोज्दा सजिलै पाउने ठाउँमा राख्नुहोस्। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई त्यो बारम्बार प्रायोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र हरेक कृयाकलाप सकिएपछि त्यसमा चिन्ह लगाउन भन्नुहोस्।
- परिचित समानहरू उनीहरूको सधैं राखिने ठाउँहरूमा राख्नुहोस्, जहाँ तिनीहरूलाई सजिलै भेट्न सकिने हुन्छ।
- आवश्यक उज्यालो व्यवस्था गर्नुहोस्, विशेषगरी राती। उदाहरणको लागि, सुरक्षा दिन र लड्ने जोखिम घटाउन ओछ्यान छेउमा एउटा सानो बत्ति राख्नुहोस्।

दैनिक हेरचाह

- उनीहरूको आत्मसम्मान कायम राख्नको लागि सम्भव रहेसम्म उनीहरूलाई स्वतन्त्र हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- व्यक्तिहरूले के गर्नुपर्ने हो, आदेश ल्याउने र दैनिक भ्रमित जीवनलाई ढाँचा दिनको लागि एउटा सामान्य, आवश्यक अनुसार बनाइएको र नियमित दैनिकी बनाईदिनुहोस् जसले व्यक्तिलाई सम्झना सजिलो होस्।
- जब दैनिकी वा सामाजिक कृयाकलापहरूमा परिवर्तन हुन्छ समायोजन गर्न अझै धेरै समय दिनुहोस्। परिवर्तनहरू हुन भन्दा पहिले

उनीहरूलाई सुचना दिनाले उनीहरू अझै सुरक्षित महसुस गर्दछन्।

- धेरै छनौटहरू नदिनुहोस्, त्यसले उनीहरूलाई भ्रमित र दुःखी बनाउन सक्छ।

अरु

- जीवनको उद्देश्य र अर्थ दिएर साथै उनीहरूको अवस्थित शारिरिक र मानसिक सामर्थ्यहरूलाई कायम गर्दै उनीहरूको मर्यादाको सम्मान र आत्म-मूल्यको भावनलाई कायम राख्नको लागि पर्याप्त मात्रामा कृयाकलापहरूको योजना बनाईदिनुहोस्,
- उदाहरणको लागि, वरिपरि भएका साथीहरू र आफन्तहरूलाई निमन्त्रणा गरेर, उनीहरूको सामाजिक जीवनको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्। ठुलो जमघटहरू गर्नबाट जोगिनुहोस् किनकी ती व्यक्तिलाई सामना गर्न गाह्रो हुनसक्छ।
- एउटा व्यक्तिले आफ्नो पहिलेको जागिर वा सौखसँग सम्बन्धित कौशलहरू प्रयोग गर्न पाउँदा आनन्द लिन सक्छन्, उदाहरणको लागि, बागवानी वा घर सरसफाई गर्ने। तथापी, उनीहरूले ईच्छा नगरेमा जबर्जस्ती नगर्नुहोस्। तपाईंले फेरी पछि प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ।
- जब रोग अगाडि बढ्दै जान्छ, व्यक्तिको मन र शरीरलाई सकृय राख्न गाह्रो हुन्छ। थप, उनीहरूको मनपर्ने, नमनपर्ने र क्षमताहरू पनि समय सँगै परिवर्तन हुनसक्छ। यसमा , हेरचाह गर्ने व्यक्ति, कृयाकलापहरूको योजना बनाउँदा निरीक्षक हुनर लचिलो हुन तपाईंको आवश्यक पर्छ।