

Dementia

ڈیمینشیا

ڈیمینشیا کی ہے؟

ڈیمینشیا ایک دماغی بیماری ہے جس وچ دماغ دے خلیے تیزی نال کمزور ہو جاندے نے۔ اے اک قدرتی عمر رسیدگی دا عمل نہیں ہے۔ ڈیمینشیا نال لوگ تیزی نال بھولنا شروع ہو جاندے نے ذہنی کمزوری نال اور ذاتی تبدیلیاں وی آ جاندیاں نے۔

ڈیمینشیا دے مریض زیادہ تر 65 سال توں زائد عمر دے نے۔ بڑھتی ہوئی عمر نال بیماری وی وددی ہے۔ اعداد و شمار نے مطابق ہر دس 65 سال دے لوکاں وچ ایک بندے نوں ڈیمینشیا ہے۔

ڈیمینشیا دا کی سبب ہے؟

- الزیمیر دی بیماری: اے ڈومینشیا دی سب توں عام قسم ہے۔ اے بڑھنے والے دماغ نو تیزی نال کمزور کرنے دی بیماری ہے جس وچ دماغ دے خلیات مر جاتے نے اور انہاں نوں تبدیل نہیں کیا جا سکا۔ اے خراب یادداشت، سوچ اور رویے دی وجہ ہے۔ الزیمیر دی بیماری داسبب فی الحال نامعلوم ہے۔ تاہم، بیماری نوں گھٹانے واسطے بنانے لئے دوائیاں نال علاج موجود ہے۔
- ویسکولر ڈیمینشیا: دماغ دی نساں دی خرابی ہے جدوں فالج توں بعد شریان کمزوری دی وجہ یا دوسری خون دی نالیاں دی بیماری ہے۔
- ڈیمیمیمیا دی دیگر وجوہات وچ بنیادی طور پر ڈپریشن، غذائیت، منشیات اور شراب دا استعمال، اور تھرایڈ دی بیماریاں شامل نے۔ ڈیمینشیا دی ان وجوہات نوں علاج نال گھٹایا جا سکا ہے۔ اس دے علاوہ، ڈیمینشیا دی وجہ نال دیگر بیماریاں مثلاً پارکنسن بیماری تے ایچ آئی وی ایڈز دی بیماری شامل ہوسکدی ہے۔

اگر میں نے الزیمیر دی بیماری دی علامات نوں محسوس کیتا ہے تو میں کی کران؟
اگر تو اڈے خاندان دے ممبران یا دوستوں نوں الزیمیر دی بیماری دے مندرجہ ذیل علامات مل گئے نے تے، انہاں نوں ایک فیملی ڈاکٹر دی طرفوں ابتدائی اسکریننگ کر واو۔ مزید معائنہ کرنے لئی اسپیشلسٹ (ماہر نفسیات یا جیری ایٹرک سمیت) کو لوں مزید صلاح لینی چاہی دی ہے۔

الزیمیر دی بیماری دے 10 انتباہ علامات:

- حالیہ یادداشت دی کمزوری جس نال کام دا حرج ہوندا
- واقف کاموں نوں انجام دینا مشکل
- زبان وچ مشکل
- وقت اور جگہ یاد نہ رہنا
- ٹھیک فیصلہ کرنے وچ ناکامی
- مشکل سوچ وچ دشواری
- چیزاں غلط جگہ رکھنا
- موڈ یا رویے وچ تبدیلیاں
- شخصیت وچ تبدیلی

الزیمیر دی بیماری بڑھنے دی سمت

الزیمیر دی بیماری والے لوکان نوں کام کرنے، خاص طور تے مختصر مدت دی یادداشت بہت خراب ہو جاندی ہے، جو روزمرہ زندگی اور طرز عمل تے اثر کردے ہے۔ پھر بھیہر فرد مختلف سطح تک پریشان تے معذور ہوندا ہے، بہر حال، الزیمیر دی بیماری دے بڑھنے دے دوران 3 مراحلے شامل ہے۔

ہلکے مرحلے (3 سال تک)

اس مرحلے وچ زیادہ توں زیادہ لوکان نوں مختصر مدت دی یادداشت وچ دشواری ہوندی ہے، اپائنٹمنٹ یاد رکھنے توں لے کے چیز رکھنی اور بھول جانی، باہر جا کے راستہ بھل جانا توجہ وچ دشواری، وہم اور دلچسپی دے خاتمے شامل ہے۔ اس دے باوجود، اس مرحلے وچ لوگ اپنے روز مرہ دے کام کاج خود بہت زیادہ منظم طور تے کرسکدے ہے۔

اعتدال پسند مرحلے (3 سال تک)

اس مرحلے وچ لوکان دی یادداشت مزید خراب ہو جاندی ہے اور انسان، وقت اور جگہ بھول جاندی ہے۔ وہ منفی سوچ، سست ردعمل اور پریشانیوں کے مسائل، نئے علم اور مہارت، زبان اور موڈ (مثلاً مشکوک، ناراض اور پریشان) ہوسکدے ہے۔ اس مرحلے وچ لوگ خود دی دیکھ بھال وچ زیادہ مصیبت وچ ہوسکتے ہیں اور روزمرہ زندگی دی سرگرمیوں دی مدد دی ضرورت ہے۔

شدید مرحلے (3 سے 5 سال)

اس مرحلے وچ لوگ سخت یادداشت دی خرابی نوں ظاہر کردے ہے۔ انہاں نوں گھر تے بندیاں نوں پہچاننے وچ بھی مشکلات ہوندی ہے اور دوسرے لوکان دی گل سمجھنے اور خود نو سمجھنے وچ وی مشکل پیش آندی ہے۔ جسمانی طور تے وی بیمار ہو جاؤں گے اور نقل و حرکت وچ مشکلات پیش آئے گی۔ انہاں نوں دیکھ بھال واسطے ساری زندگی لئی مدد دی ضرورت ہوئے گی۔

ڈیمنشیا دے لوگوں کی دیکھ بھال لئے تجاویز

ماحول

- ذاتی طور تے بیرونی میموری ایڈز بناو، مثلاً پیغام بورڈز، کیلنڈر، ہاتھ دی فہرست اور ہدایات دی چٹ۔ اس گل نوں یقینی بناؤ کہ او اک مخصوص جگہ وچ رکھے جاندا ہے اور استعمال کرنے دی عادت پاؤ۔ دن دی سرگرمیاں فہرست بناؤ اور ایسی جگہ رکھو جتھوں آسانی نال مل سکدا ہے انسان نو ڈیمنشیا دے نال اکثر اس دا حوالہ دینے اور ہر سرگرمی نو مکمل کرنے لے اس دی حوصلہ افزائی کرو۔
- واقف چیزاں اپنے معمول دی جگہوں تے رکھو۔ جتھوں آسانی نال مل سکے۔
- خاص طور تے رات دے وقت کافی روشنی رکھو۔ مثال دے طور تے، سیکیورٹی فراہم کرن لئی اور گرنے کے خطرے نو گھٹ کرنے واسطے بستر دے آگے ایک چھوٹا لیمنپ رکھو۔

روزانہ دی دیکھ بھال

- ان کے اپنے احترام کو برقرار رکھنے کے لئے جتنا ممکن ہو سکے کے لئے آزاد رہن دی حوصلہ افزائی

کرو۔

- بندے نوں فوری طور پر یاد رکھنے میں مدد کرنے لئی سادہ، مخصوص اور باقاعدہ معمول تیار کرو تاکہ زندگی نوں الجھنے توں بچا یا جاسکے۔
- معمول یا سماجی سرگرمیاں تبدیل ہونے تے عادی کرن لئی زیادہ وقت دیو۔ تبدیلی توں پہلے انہاں نوں مزید دسو تاکہ او اپنے اپ نو محفوظ سمجھن۔
- بہت سے چوائس نہ دیو، کیونکہ الجھن اور پریشان کر سکتے نے۔

دیگر

- زندگی دا مقصد اور معنی دینے دے نال انہاں دی موجودہ جسمانی اور ذہنی صلاحیتاں نو برقرار رکھن لئے، وقار اور خود نو قابل رکھن دا احساس برقرار رکھن لئے مناسب سرگرمیاں دا منصوبہ
- انہاں دی سماجی زندگی حاصل کرنے دی حوصلہ افزائی کرو، مثال دے طور پر، دوستوں اور رشتہ داروں دے ارد گرد مدعو کرو۔ بڑے اجتماعات توں پرہیز کرو کیونکہ اس نال نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔
- پچھلے پیشے یا شوق دے متعلق مہارتوں نو استعمال کرنے نال اے شخص اطمینان حاصل کر سکتا ہے، مثال دے طور تے، باغبانی یا گھر دی صفائی۔ تاہم اگر انہوں نے انکار کر دتا تے انہاں نو مشکل وچ نا پاو توسی بعد وچ دوبارہ کوشش کر سکتے ہو۔
- بیماری دے زور پکڑنے تے، اے شخص دے دماغ اور جسم دے افعال قائم رکھن کے لئے مشکل ہو گا۔ اس دے علاوہ، اس دی پسند، ناپسندی اور صلاحیتیں وقت دے نال بدل سکتی نے۔ اے ضروری ہے کہ دیکھ بھال کرنے والے نو منصوبہ بندی کرنے توں پہلے سرگرمیوں وچ مشاہدہ اور لچکدار ہونے دی ضرورت ہوئے گی۔