મિન્શિયાની(ચિતભ્રંશ) સમજણ

Alzheimer's Society
United Against Dementia

ડિમેન્શિયાની(ચિતભ્રંશ) સમજણ

તમે અલ્ઝાઇમર રોગ વિશે સાંભળ્યું હશે, જે ડિમેન્શિયા નો એક પ્રકાર છે. આ પુસ્તિકા તમને ડિમેન્શિયા શું છે અને આ કોઈને કેવી રીતે અસર કરે છે એનાં વિશે થોડુંક બતાવે છે. આમાં ડિમેન્શિયા નો નિદાન અને સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, અને કોઈપણ વ્યક્તિ ને આ થવાનું જોખમ કેવી રીતે ઘટાડી શકે છે એ શામિલ છે.

ડમિન્શયિા શું છે? ડમિન્શયિા શું છે?

‘ડમિન્શયિા’ શબ્દ લક્ષણો જેમ કે વસ્મિરણ, વચિારવા અને બોલવામાં મુશ્કેલીઓ, અને ભાવનાઓ અને વર્તનમાં પરવિર્તનો ના સમૂહનો વર્ણન કરે છે. ડમિન્શયિા મગજનાં ભૌતકિ રોગો નાં કારણે થાય છે. આ વૃદ્ધત્વ નો એક કુદરતી ભાગ નથી, અને આ આવશ્યક નથી. યોગ્ય સહાયતા સાથે વ્યક્તડિમિન્શયિા સાથે સારી રીતે જીવી શકે છે.

ડમિન્શયિા કોણે થાય છે?

ડમિન્શયિા કોઈપણ સંસ્કૃત,િ જાત,િ ધર્મ, લંગિ અથવા રાષ્ટ્રીયતા ના લોકો પર અસર કરી શકે છે. યુકે માં આશરે 850,000 લોકો ડમિન્શયિા સાથે જીવી રહ્યા છે, જેમાંથી આશરે 28,000 બ્લૈક, એશયિાઈ અને લઘુમતઅિંશના સમુદાયો માંથી છે. 2026 સુધી આ સમુદાયો માં ડમિન્શયિા સાથે જીવી રહ્યા લોકો ની સંખ્યા ડબલ થઈ જવાની અપેક્ષા છે.

ડમિન્શયિા એશયિાઈ અને બ્લૈક કેરેબયિન સમુદાયો વચ્ચે વધુ સામાન્ય છે. સંભવતિ છે કે આ હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબટીીસ, સ્ટ્રોક અને હૃદય રોગ ડમિન્શયિા માટે તમામ જોખમ પરભિળો છે, અને આ સમુદાયોના સભ્યો માટે વધુ સામાન્ય છે.

જોકે, અમુક હકારાત્મક પગલાં લઇને આ તમામ પરભિળો ને ઘટાડી શકાય છે- જેમ કે કસરત અને સંતુલતિ ખોરાક લેવાથી- આવી રીતે પીડતિ વ્યક્તનિા સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરી શકાય છે. આવી રીતે, દરેક વ્યક્તતિેમના ડમિન્શયિાના જોખમ ને ઘટાડી શકે છે.

ડમિન્શયિા ના લક્ષણો

ડમિન્શયિાથી પ્રભાવતિ દરેક વ્યક્તઅિનન્ય છે અને તેને પોતાની રીતે તેનો અનુભવ થશે. ડમિન્શયિા થી પીડતિ વ્યક્તનિે નમ્નિલખિતિ માંથી અમુક સાથે મુશ્કેલીઓ થશેઃ

દરરોજ ની સ્મૃતિ – તેઓ શું કરી રહ્યા હતા તે ભૂલી જવું,એ દવિસે થોડા સમય પહેલાં અથવા એક જ પ્રશ્ન વારંવાર પૂછવું

એકાગ્રતા, નયિોજન અથવા આયોજન – નર્ણિયો લેવામાં, સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં અથવા દરરોજ ના કાર્યો ને કરવામાં(દા.ત. ભોજન રાંધવામાં) મુશ્કેલીઓ

ભાષા – કંઈક વસ્તુ માટે યોગ્ય શબ્દ શોધવામાં અથવા કોઈ વાતચીત ને અનુસરવામાં મુશ્કેલીઓ

અંતર અને વસ્તુઓની ઊંડાઈ નક્કી કરવામાં – ઉદાહરણ તરીકે, પગથયિાં નો ઉપયોગ કરતી વખતે

સમય અથવા સ્થળની ભાણ ના હોવી – દવિસ અથવા તારીખ વશિે મૂંઝવાઈ જવું, અથવા એક પરચિતિ જગ્યાએ ખોવાઈ જવું.

સ્મરણ અને વચિારવાની મુશ્કેલીઓ સાથે, ડમિન્શયિા થી પીડતિ વ્યક્તભિાવનાત્મક, બેચેન, બદમજિાજ, અવવિકી અથવા ઉદાસ પણ બની શકે છે.

ડમિન્શયિા ના અમુક પ્રકારો માં, વ્યક્તએિવી વસ્તુઓ પણ જોઈ શકે છે વાસ્તવ માં ત્યાં નથી (દૃષ્ટનિી ભ્રામકતા), અથવા તેઓ સતત એવી વાતો પર વશ્વિાસ કરશે જે સાચી નથી. ડમિન્શયિા થી પીડતિ વ્યક્તવિર્તમાન અને ભૂતકાળ ને ભેગું પણ કરી શકે છે.

ડિમેન્શિયા એક ઝડપથી વધતી બીમારી છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે શરૂઆતમાં આનાં લક્ષણો ઓછા હોય છે પરંતુ વધતા સમય સાથે બગડતા જાય છે. આ ધીમે અથવા ઝડપથી થવું દરેક વ્યકિત ના હિસાબે થાય છે. યોગ્ય મદદ અને સમજણ સાથે આ બીમારી સાથે આત્મનિર્ભર રહેવાનું સંભવ થઈ શકે છે. અમુક વ્યક્તિઓ આનાં લક્ષણો સ્પષ્ટ થયા પછી અને ડૉક્ટર દ્વારે ડિમેન્શિયા નો નિદાન કર્યા પછી પણ અમુક વર્ષો માટે આત્મનિર્ભર રહે છે.

ડિમેન્શિયા એક ઝડપથી વધતી બીમારી છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે શરૂઆતમાં આનાં લક્ષણો ઓછા હોય છે પરંતુ વધતા સમય સાથે બગડતા જાય છે. આ ધીમે અથવા ઝડપથી થવું દરેક વ્યકિત ના હિસાબે થાય છે. યોગ્ય મદદ અને સમજણ સાથે આ બીમારી સાથે આત્મનિર્ભર રહેવાનું સંભવ થઈ શકે છે. અમુક વ્યક્તિઓ આનાં લક્ષણો સ્પષ્ટ થયા પછી અને ડૉક્ટર દ્વારે ડિમેન્શિયા નો નિદાન કર્યા પછી પણ અમુક વર્ષો માટે આત્મનિર્ભર રહે છે.

ડિમેન્શિયા ના પ્રકાર

ડિમેન્શિયા ના અનેક પ્રકાર હોય છે. સૌથી સામાન્ય પ્રકારોની યાદી નીચે આપવામાં આવેલ છે. આનાં લક્ષણો અલગ અલગ હોય છે.

Alzheimer's disease (અલ્ઝાઇમર રોગ) એક સામાન્ય પ્રકાર નું ડિમેન્શિયા છે. વારંવાર વિસ્મરણ અલ્ઝાઇમર રોગ નો પ્રથમ લક્ષણ છે.

Vascular dementia (વેસ્ક્યુલર(નલિકાઓનો) ડિમેન્શિયા), તે પછી માનસિક આઘાત થઈ શકે છે, જે કારણે શરૂઆતમાં કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં અથવા એનાં વિશે વિચારવામાં મુશકેલી થઈ શકે છે.

Mixed dementia (મિકસ્ડ ડિમેન્શિયા) ત્યારે હોય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ને અલઝાઇમર રોગ અને વૅસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા બન્ને હોય છે. મિકસ્ડ ડિમેન્શિયા ના લક્ષણો આ બન્ને બીમારીઓ નો સંયોજન હોવાની શક્યતા હોઈ શકે છે.

Dementia with Lewy bodies (ડિમેન્શિયા વિદ લેવઇ બૉડી) એક ઓછા સામાન્ય પ્રકાર નો ડિમેન્શિયા છે. પ્રારંભિક લક્ષણોમાં સમય જતાં બદલાતી સતર્કતા, અંતર ને નક્કી કરવામાં, ચિત્તભ્રમ અને હલનચલનમાં મુશ્કેલીઓ.

Frontotemporal dementia (ફ્રોન્ટોટેમ્પર્લ ડિમેન્શિયા) પણ ઓછું સામાન્ય છે. આ મગજનાં આગળ અને/અથવા ના નુકસાન ના કારણે થાય છે. પ્રારંભિક લક્ષણોમાં વ્યક્તિ ના વર્તનમાં ફેરફારો, ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ અને ભાષાના કૌશલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.

નિદાન શા માટે કરાવવો જોઈએ છે?

જે કોઈ પોતાની સ્મૃતિ વિશે ચિંતિત હોય તેમને પોતાના જી.પી. સાથે વાત કરવી જોઈએ, જે કોઈને ડિમેન્શિયા હોવાની શક્યતા હોય તો તે એની આકારણી કેવી રીતે કરવી જોઈએ એની સલાહ આપશે. આકારણીમાં બીજાં ડૉક્ટરો સાથે વાતચીત કરવાનું, વિવિધ પરીક્ષણો કરવાનું અને કદાચ મગજ નો સ્કેન કરાવવાનું સમાવેશ થશે.

નિમ્નલિખિત કારણો માટે ડિમેન્શિયા ની સંપૂર્ણ આકારણી કરાવવાનું મહત્વપૂર્ણ છેઃ

અન્ય બીમારીઓ ની સારવાર કરવા માટે જે ડિમેન્શિયા જેવી દેખાય છે પરંતુ જેનું સારવાર કરી શકાય છે (દા.ત. ઉદાસી, સંક્રમણ)

ડિમેન્શિયા થી પીડિત વ્યક્તિ ને એનાં લક્ષણો નો સ્પષ્ટિકરણ પ્રદાન કરવો

ડિમેન્શિયા થી પીડિત વ્યક્તિને સારવાર, સલાહ, માહિતી અને સહાયતા ની પરવાનગી આપવા

ડિમેન્શિયા થી પીડિત વ્યક્તિને એના ભવિષ્ય માટે આયોજન અને વ્યવસ્થા ની પરવાનગી આપવા.

ટિપ્સઃ ડૉક્ટર ને મળીને વધુ માં વધુ માહિતી પ્રાપ્ત કરવી

ડૉક્ટર ને કોઈપણ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાજનક લક્ષણો વિશે પૂછવા માટે પહેલાંથી જ નોંધી લો.

ડૉક્ટર તમને જે મહત્વપૂર્ણ બાબતો કહે એ નોંધી લો.

જે શબ્દો અથવા વાક્યો તમે સમજી શકયા નથી એ ડૉક્ટરને સમજાવવા માટે કહો.

ડૉક્ટરને કોઈપણ તબીબી શબ્દો લખવા માટે કહો, ખાસ કરીને જો અંગ્રેજી ભાષા તમારી માતૃભાષા ના હોય તો.

સારવાર અને સહાયતા

ડિમેન્શિયા નો કોઈ ઈલાજ નથી, પરંતુ કોઈને આ પરિસ્થિતિ સાથે સારી રીતે જીવવા માટે મદદ કરવા ઘણું કરી શકાય છે. ડિમેન્શિયા ના અમુક પ્રકારો માટે, જેમ કે અલ્ઝાઈમર રોગ માટે દવા ઉપલબ્ધ છે. થોડી વાર માટે આ લક્ષણો ને નિયંત્રિત કરવા માટે મદદ કરી શકે છે.

વિવિધ થેરેપીઓ, સહાયતા અને આનંદપ્રદ પ્રવૃતિઓ પણ કોઈને ડિમેન્શિયા સાથે સારી રીતે જીવવા માટે મદદ કરી શકે છે. આમાં વાતચીત કરીને થચી ચિકિત્સા, જીવનની વાર્તા અથવા સંસ્મરણો, ઘર કામાં મદદ અને પ્રવૃતિ સમૂહો નો સમાવેશ થાય છે. આ NHS(એન.એચ.એસ.), સામાજિક સેવાઓ, સ્વૈચ્છિક સંગઠનો અથવા ખાનગી કંપનીઓ દ્વારા પ્રસ્તુત કરી શકાય છે. તમારા વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે એ વિશે જી.પી., સ્મરણ સેવા અથવા સ્થાનિક અલ્ઝાઈમર સોસાયટી ને પૂછો.

ડિમેન્શિયા થી પીડિત વ્યક્તિ ને સારી રીતે જીવવા માટે મદદ કરવા અને તેમના પરિવારો ને સમર્થન કરવા માટે એવું ઘણું છે જે અમે બધા કરી શકીએ છિએ. ડિમેન્શિયા સાથે પીડિત વ્યક્તિ ને શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રૂપ થી એ હોઈ શકે એટલું ઉત્સાહી હોવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. તેમને જે કામ કરવામાં આનંદ મળે છે તેમના માટે મહત્વપૂર્ણ છે કે એ કામ એ કરતા રહે, ભલે ને એ કાર્ય કરવાની અમુક અલગ રીત હોય.

ડિમેન્શિયા થવાનો તમને કેટળો જોખમ છે?

વૈજ્ઞાનિકો એ વસ્તુઓ વિશે ઘણું જાણે છે જે વ્યક્તિમાં ડિમેન્શિયા વિકાસવવા ની શક્યતા ને વધારે છે. આ બાબતો સાથે પરિચિત હોવાનું મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તમારી જીવનશૈલી બદલવાથી તમારું જોખમ ઘટી શકે છે.

ડિમેન્શિયા માટે ઉંમર સૌથી જોખમી પરિબળ છે. 65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં અમુક લોકો ડિમેન્શિયાથી પીડિત થઈ જાય છે પરંતુ આ ઉંમરની ઉપર આ વધારે સામાન્ય છે. ડિમેન્શિયા 80 થી વધુ ઉંમર ના વ્યક્તિઓ માં 6 માં થી 1 પર અસર કરે છે.

અલ્ઝાઇમર રોગ તમારા માતા પિતા અને ભાઈ-બહન ને હોવાથી તમને થવાની શક્યતા વધી જાય છે, પરંતુ આ આવશ્યક નથી.

હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ અને પ્રૌઢાવસ્થામાં સ્થૂળતા, હ્રદયની સમસ્યાઓ, માનસિક આઘાત, ડાયાબિટીસ અને કદાચ ઉદાસી સહિત ઘણી તબીબી બીમારીઓ ડિમેન્શિયા નો જોખમ વધારે છે.

એક અસ્વસ્થ જીવનશૈલી થી– ખૂબ દારૂ પીવાથી, ધુમ્રપાન, એક ફેટી, તીખું આહાર ખાવવાથી, અને ખૂબ થોડી કસરત કરવાથી – ડિમેન્શિયા થવાનું ઉચ્ચતમ ખતરો હોય છે.

તમારું જોખમ ઘટાડવા

ડિમેન્શિયા થવાની શક્યતા ને ઘટાડવા માટે એક વ્યક્તિ ઘણું બધું કરી શકે છેઃ

નિયમિત શરીરિક કસરત કરો – સપ્તાહમાં પાંચ વખત, ઓછામાં ઓછા 30 મિનીટ.

તબીબી પરિસ્થિતિઓ ટોચ પર રાખો – દવા લો અને નિયમિત ચેક-અપ કરાવો.

જો તમે ધુમ્રપાન કરતા હોવો તો બંધ કરવાનો પ્રયાસ કરો – જી.પી. ની સલાહ લો.

ફક્ત ઓછી માત્રામાં દારૂ પીવાનું રાખો (જો તમે દારૂ પીવો છો).

એક સ્વસ્થ અને સંતુલિત આહાર લો – ખાંડ, મીઠું અને સંતૃપ્ત ચરબી ખાવવાનું ઓછું કરો. ચીકણી માછળી, ફળ અને શાકભાજી પુષ્કળ લો.

આહાર અને કસરત દ્વારા એક સ્વસ્થ વજન જાળવો.

માનસિક અને સામાજિક રૂપથી ઉત્સાહી રહો.

મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, આ પગલાઓ નો અનુસરણ કરવાથી કેન્સર, માનસિક આઘાત અને હૃદય રોગ જેવા અન્ય રોગો નો જોખમ પણ ઘટાડશે.

5 મહત્વપૂર્ણ સંદેશાઓ

ડિમેન્શિયા વૃદ્ધત્વનો એક આવશ્યક ભાગ નથી.

ડિમેન્શિયા મગજના રોગો ના કારણે થાય છે અને એના વિવિધ પ્રકાર હોય છે.

ડિમેન્શિયા કોઈની ભૂલ નથી – આ કોઈ ને પણ થઈ શકે છે.

ડિમેન્શિયા થી પીડિત કોઈપણ વ્યક્તિને પણ લાગણીઓ, ભાવનાઓ અને આજીવન ના અનુભવ હોય છે.

ડિમેન્શિયા સાથે સારી રીતે જીવી શકાય અને સમુદાય નો એક ભાગ બનીને રહી શકાય છે.

અલ્ઝાઈમર સોસાયટી ડિમેન્શિયા સાથે પીડિત વ્યક્તિઓ, તેમના પરિવારો અને દેખભાળ કરનારાઓ માટે યુ.કે. ની પ્રમુખ સમર્થન અને સંશોધન ધર્માદા છે. અમે પ્રકાશનો, નેશનલ ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઈન, વેબસાઈટ અને 3,000 કરતાં વધુ સ્થાનિક સેવાઓ દ્વારા અમે ડિમેન્શિયા ના કોઈપણ પ્રકારથી પીડિત વ્યક્તિ અને એમના દેખભાળ કરનારાઓ ને માહિતી અને સહાયતા પ્રદાન કરીએ છિએ.

જો તમને અલ્ઝાઇમર રોગ વિશે અથવા ડિમેન્શિયા ના કોઈ અન્ય પ્રકાર વિશે કોઈ પણ ચિંતા છે, તો alzheimers.org.uk ની મુલાકાત લો અથવા 0300 222 1122 પર અલ્ઝાઇમર સોસાયટી ડિમેન્શિયા હેલ્પલાઈન ને ફોન કરો.

(કોઈપણ ભાષા માં દુંભાષિયાઓ ઉપલબ્ધ છે. તાલીમ અને મૂલ્યાંકન હેતુ કૉલ્સ ને રૅકોર્ડ અથવા મોનીટર કરી શકાય છે)

Alzheimer's Society
43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Registered charity no. 296645
A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499.

Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit **alzheimers.org.uk** or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)

Alzheimer's Society
United Against Dementia

Alzheimer's Society
43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804
info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 953 Gujarati