Dementia
मनोभ्रंश

मनोभ्रंश क्या है?

डिमेंशिया एक मस्तिष्क की बीमारी है, जिसमें मस्तिष्क कोशिकाओं का तेजी से अध: पतन होता है। यह एक प्राकृतिक उम्र बढ़ने की प्रक्रिया नहीं है। मनोभ्रंश वाले लोग बौद्धिक गिरावट के साथ उत्तरोत्तर भूल जाते हैं और उन्हें व्यक्तित्व परिवर्तन का भी अनुभव होता है।

मनोभ्रंश वाले अधिकांश लोग 65 वर्ष से अधिक आयु के होते हैं। बढ़ती उम्र के साथ प्रसार बढ़ जाता है। सांख्यिकीय रूप से , 70 वर्ष से ऊपर की आयु के हर दस लोगों में से एक लोग को यह रोग होता है।

मनोभ्रंश के कारण क्या हैं?

• अल्जाइमर रोग: यह सबसे आम प्रकार का मनोभ्रंश है। यह मस्तिष्क की एक प्रगतिशील और अपक्षयी बीमारी है जिसमें मस्तिष्क कोशिकाएं मर जाती हैं और वो प्रतिस्थापित नहीं होती हैं।
इसके परिणाम स्वरूप स्मृति, सोच और व्यवहार कमी आ जाती है। अल्जाइमर रोग के कारण अभी भी अज्ञात हैं। हालांकि, इस रोग के बढ़ने की गति को धीमा करने के लिए दवाओं के उपचार उपलब्ध हैं।
• संवहनी मनोभ्रंश: यह मस्तिष्क कार्यों का एक चरण-वार गिरावट है जब रक्त वाहिकायें को छोटे आघात या अन्य संवहनी रोगों से क्षतिग्रस्त हो जाती है।
• डिमेंशिया के अन्य कारणों में मुख्य रूप से कुपोषण, नशीली दवाओं और शराब का दुरुपयोग और थायरॉयड के रोग शामिल हैं। मनोभ्रंश के कुछ कारणों को उपचार के द्वारा कम किया जा सकता है। इसके अलावा, पार्किंसंस रोग और एचआईवी सहित अन्य चिकित्सीय दशायें इस रोग के कारण हो सकतें हैं।

अगर मैंने अल्जाइमर रोग के लक्षणों को देखा है तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको अल्जाइमर रोग के निम्नलिखित लक्षण परिवार के सदस्यों या दोस्तों में मिले , तो उनकी उनके परिवार के चिकित्सक द्वारा प्रारंभिक जांच होनी चाहिए। विस्तृत परीक्षण के लिए एक विशेषज्ञ (मनोवैज्ञानिक या जराचिकित्सक सहित) को दिखाना चाहिए।

अल्जाइमर रोग के 10 चेतावनी संकेत:

• स्मृति हानि जिजसे कार्य करने के कौशल का प्रभावित होना
• सामान्य कार्य करने में कठिनाई
• भाषा के साथ समस्याएं
• समय और स्थान की स्थितिभ्रान्ति
• खराब फैसले लेना या उनमे कमी
• सामान्य सोच की समस्याएं
• चीजों को गलत जगह पर रखना
• मूड या व्यवहार में परिवर्तन
• व्यक्तित्व में परिवर्तन
• पहल न करना

अल्जाइमर रोग के विकास के पाठ्यक्रम

अल्जाइमर रोग वाले लोगों के संज्ञानात्मक कार्यों में कई प्रकार कमी दिखती है विशेषतया अल्पावधि मेमोरी जोकि उनकी रोजाना के जीवन को और उनके व्यवहार तथा यहाँ तक की उनके समाजिक कार्यों को प्रभावित करती है । इन विकारों और गड़बड़ियों के संबंध में व्यक्तिगत मतभेद हैं। फिर भी, अल्जाइमर रोग के विकास को 3 चरणों में देखा जाना चहिये ।

हल्के चरण (अधिकतम 3 वर्ष)
इस स्तर पर अधिकांश लोगों को अल्पावधि मेमोरी की समस्याएं होती हैं, जिसके कारण नियुक्तियों को याद रखने में परेशानी, घटना या बातचीत जो हाल ही में हुईं थीं। इसके अलावा, उन्हें समानों के खोने या ग़लत जगहों पर रखने और सड़क पर खो जाने की समस्याएं हो सकती हैं । अन्य लक्षणों में, एकाग्रता में कठिनाई, पहल की कमी और दिलचस्पी न लेना शामिल है। फिर भी, इस चरण में लोग अब भी अपने कई दैनिक गतिविधियों का प्रबंधन कर सकते हैं।

मॉडेरेट स्टेज (मध्यम अवस्था) (अधिकतम 3 वर्ष)
इस चरण में लोगों की स्मृति में अधिक गिरावट आती है और उन्हें व्यक्ति, समय और स्थान पर के बारे में स्थिति भ्रान्ति रहती है। उनकी प्रतिक्रियाएं धीमी होगीऔर तार्किक सोच , नए ज्ञान और कौशल सीखने में मुश्किलें होंगी। इसके अलावा, उनकी भाषा की क्षमता में कमी आ सकती है और वे भावनाओं को गलत समझ सकते हैं (जैसे, संदेह करना, गुस्सा आ जाना और आसानी से परेशान हो जाना|) । कुछ में मतिभ्रम और भ्रम के मनोवैज्ञानिक लक्षण पाए जा सकते हैं। इस चरण में लोगों को स्वयं का ख्याल रखने में अधिक परेशानी हो सकती है और उन्हें दैनिक जीवन की गतिविधियों के लिए मदद की ज़रूरत पड़ सकती है।

गंभीर चरण (3 से 5 साल)
इस चरण में लोग में गंभीर स्मृति की हानि दिखती है । उन्हें परिवार के सदस्यों को पहचानने और खुद को व्यक्त करने और दूसरों को समझने में परेशानी होती है। इस दशा में रोगी भौतिक रूप से कमजोर हो जाते हैं और उन्हें चलने में दिक्कत आती है, यहाँ तक कि उनकी आंत्र और मूत्राशय की गति में भी असंयमिता देखने को मिलती है ।

मनोभ्रंश वाले लोगों की देखभाल करने के लिए युक्तियाँ (तरीकें)

वातावरण
• वैयक्तिकृत बाह्य स्मृति विज्ञापन जैसे संदेश बोर्ड, कैलेंडर, हाथ द्वारा बनायी गयी सूचियां और अनुदेश पत्रक बनाएं । यह सुनिश्चित करें कि उन्हें सही स्थान पर रखा गया है और रोगी को इनका उपयोग करने की आदत डालने में मदद करनी चाहिये। सारे दिन की गतिविधियों की एक सूची बनाये और उसे ऐसी जगह पर रखें जहां से आसानी से मिल सके। मनोभ्रंश वाले व्यक्ति को इस सूची को अक्सर देखने के लिये प्रोत्साहित करें और प्रत्येक कार्यकलाप के पूरा होने के बाद उसके आगे अंकित करें।
• परिचित वस्तुओं को उनके सामान्य स्थानों में रखें, जहां से वे आसानी से मिल सकें ।
• विशेष रूप से रात में, पर्याप्त प्रकाश होना चहिये । उदाहरण के लिए, उन्हें सुरक्षा प्रदान करने और गिरने से बचाने के लिये उनके बिस्तर के पास एक छोटा सा लैंप रखें।

हर रोज़ देखभाल
• अपने आत्म-सम्मान को बनाए रखने के लिए जितना संभव हो सके डिमेंशिया वाले व्यक्ति को स्वतंत्र रहने के लिए प्रोत्साहित करें।
• रोजाना की दिनचर्या का एक साधारण रूपरेखा तैय्यार करें जिससे उन्हें यह पता चले की वो क्या कर रहे है जिससे उनके दैनिक जीवन को एक क्रमबद्धता और आकार प्रदान किया जा सके।
• नियमित या सामाजिक गतिविधियों में परिवर्तन होने पर समायोजन के लिए अधिक समय प्रदान करें। परिवर्तनों से पहले संकेत देने पर वो अधिक सुरक्षित महसूस करते है ।
• बहुत सारे विकल्प प्रदान न करें, क्योंकि यह उन्हें भ्रमित और परेशान कर सकता है।

अन्य लोग
• उनकी वर्तमान शारीरिक और मानसिक क्षमताओं को बनाए रखने के लिये, उनके जीवन उद्देश्य और अर्थपूर्ण बनाने के लिए तथा उनके आत्म सम्मान को बनाये रखने लिये पर्याप्त गतिविधियों की योजनायें बनाएं।
• उन्हें अपने सामाजिक जीवन को जीने के लिये प्रोत्साहित करें जिसके लिये मित्रों और रिश्तेदारों को आमंत्रित करें। बड़े समारोह से बचें क्योंकि इन्हें एसे समारोह से खुद को बचाना मुश्किल हो जाता है।

• किसी किसी को पिछले व्यवसाय या शौक से संबंधित कौशल का उपयोग करने से संतुष्टि प्राप्त होती है जैसे कि बागवानी या घर-रख-रखाव। यदि इस इन कार्यों वे अस्वीकार कर देते हैं तो उन्हें इसे करने के लिये बाध्य नही करना चाहिए।   आप बाद में फिर से कोशिश कर सकते हैं।
• जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती जाती है व्यक्ति के दिमाग और शरीर को सक्रिय रखने में कठिनाइयां आती जाती हैं। इसके लिये आपको , देखभालकर्ता को ध्यान देना होगा और गतिविधियों में लचीलापन लाना पड़ेगा। इसके अलावा, उनकी पसंद, नापसंद और क्षमता समय के साथ बदल सकती है। इसके लिये आपको , देखभालकर्ता को ध्यान देना होगा और गतिविधियों में लचीलापन लाना पड़ेगा।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगति या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।