

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 جاندے یاں نے۔

ڈیمینشیا دے مریض زیادہ تر 65 سال توں زائد عمر دے نے۔ بڑھتی ہوئی عمر نال بیماری وی ودددی ہے۔ اعداد و شمار نے مطابق ہر دس 70 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 دے پھیلاؤ 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 غذائیت، منشیات اور شراب دا استعمال، اور تھراپیڈ دی بیماریاں شامل نے۔ ڈیمینشیا دی ان وجوہات نوں علاج نال گھٹایا جا سکا ہے۔ اس دے علاوہ، ڈیمینشیا دی بعض 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 تواتے 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
- لگن دی کمی

الزیمیر دی بیماری بڑھنے دی سمت

الزیمیر دی بیماری والے لوکاں 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 لوکاں نوں مختصر مدت دی یادداشت وچ دشواری ہوندی ہے، اپائنٹمنٹ یاد رکھنے یا لے کے چیز رکھنی یا بول کے بھول جانی، باہر جا کے راستہ بھول جانا۔ علامات وچ توجہ مرکوز کرن وچ کمی تے کسی چیز وچ دلچسپی لین وچ مشکلات شامل نیں۔ بہر حال اس مرحلے تے اس بیماری وچ مبتلا افراد ایسے روزمرہ دے کم خود توں سرانجام دے سکتے نیں۔

اعتدال پسند مرحلے (3 سال تک)

اس مرحلے وچ لوکاں دی یادداشت مزید خراب ہو جاندی ہے اور انسان، وقت اور جگہ بھول جاندے ہے۔ انہاں نوں سست ردعمل تے منطقی سوچ دے حوالے نال، نواں علم تے ہنر سکھنے وچ مشکلات دا سامنا کرنا پئے گا۔ علاوہ ازیں، انہاں وچ زبان دی صلاحیت تے جذبات وچ غلطی ہو سکتی اے (مثلاً شبے وچ پئے جانا، جلدی غصے وچ آ جانا یا پریشان ہو جانا)۔ 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۔ انہاں نوں گھر تے بندیاں نوں پہچاننے وچ بھی مشکلات ہوندی ہے اور دوسرے لوکاں دی گل سمجھنے اور خود نوں 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 ہونے گی۔

ڈیمینشیا دے لوگوں کی دیکھ بھال لئی تجاویز

ماحول

- ذاتی طور تے بیرونی میموری ایڈز بناو، مثلاً پیغام بورڈز، کیلنڈر، ہاتھ دی فہرست اور ہدایات دی چٹ۔ مریض دی مدد لئی 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 سکتا ہے انسان نو ڈیمینشیا دے نال اکثر فہرست دا حوالہ دینے تے ہر سرگرمی نوں مکمل کرن توں بعد اس دی حوصلہ افزائی کرو۔
- واقف چیزاں اپنے معمول دی جگہوں تے رکھو۔ جتھوں آسانی نال مل سکن۔
- خاص طور تے رات دے وقت کافی روشنی رکھو۔ مثال دے طور تے، سیکیورٹی فرایم کرن لئی اور گرنے کے خطرے نو گھٹ کرنے واسطے بستر دے آگے ایک چھوٹا لیمپ رکھو۔

روزانہ دی دیکھ بھال

- ڈیمینشیا دے متاثرہ فرد دے اپنے احترام نوں برقرار رکھنے لئی جتنا ممکن ہو سکے تے انہاں دے 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 او زندگی قاعدے نال گزار سکے۔
- معمول یا سماجی سرگرمیاں تبدیل ہونے تے عادی کرن لئی زیادہ وقت دیو۔ تبدیلی توں پہلے انہاں نوں مزید دسو تا کہ او اپنے اپ نو محفوظ سمجھن۔
- بہت سے چوائس نہ دیو، کیونکہ الجھن اور پریشان کر سکتے ہے۔

- 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 تو پرہیز کرو کیونکہ اس نال نمٹنا مشکل ہو سکدا ہے۔
- پچھلے پیشے یا شوق دے متعلق مہارتوں نو استعمال کرنے نال اے شخص اطمینان حاصل کر سکدا 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 سکدے 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 سکدی نے۔ اے ضروری ہے کہ دیکھ بھال کرنے والے نو منصوبہ بندی کرنے تو پہلے سرگرمیوں وچ مشاہدہ اور لچکدار ہونے دی ضرورت ہونے گی۔

ایہہ دستاویز اس اصل متن دا ترجمہ اے جیہڑی کہ انگریزی وچ اے۔ کسی وی تضاد یا عدم مطابقت دی صورت وچ، انگریزی ورژن نوں فوقیت حاصل رہے گی۔