Dementia
ڈیمینشیا

ڈیمینشیا (Dementia)کیا ہے؟

ڈیمینشیا ایک دماغی بیماری ہے جس میں دماغ کے خلیے تیزی سے غیر فعال ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ یہ ایک قدرتی عمل نہیں ہے۔ اس بیماری میں مبتلا افراد کی یاداشت عمر کے ساتھ ساتھ کمزور ہوجاتی ہے اور شخصیت میں تبدیلی صاف نظر آتی ہے۔
ڈیمینشیا کے شکار زیادہ تر افراد کی عمر 65 سال سے زیادہ ہوتی ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق 70 سے زائد عمر کا ہر دسواں فرد ڈیمینشیا کا شکار ہوتا ہے۔

ڈیمینشیا کا سبب کیا ہے؟

الزائمر کی بیماری:

یہ ڈیمینشیا کی سب سے عام قسم ہے۔ یہ دماغ کی ایک آہستہ آہستہ بڑھنے والی بیماری ہے جس میں دماغ کے خلیات مرنا شروع ہوجاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیات بننا بند ہوجاتے ہیں۔ جسکا نتیجہ خراب یاداشت، سوچ اور رویوں کی شکل میں سامنے آتا ہے۔ الزائمر کی بیماری کے اسباب ابھی نامعلوم ہیں تاہم اس بیماری کے علاج کے لئے ایسی ادویات دستیاب ہیں جو اس بیماری کے آگے بڑھنے کے عمل میں کمی لا سکتی ہیں۔

(ویسکیولر) شریان کا ڈیمینشیا:

بیماری کی اس قسم میں خون کی شریانوں کو معمولی اسٹروک یا دیگر شریانی بیماریوں سے نقصان پہنچتا ہے۔ جس کی وجہ سے دماغی فعالیت مرحلہ وار کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔

ڈیمینشیا کی دیگر اقسام میں غذائیت کی کمی، شراب و منشیات کا کثرت سے استعمال اور تائیرائیڈ کی بیماریاں شامل ہیں۔ ڈیمینشیا کی ان وجوہات کو ادویات کی مدد سے بہتر کیا جاسکتا ہے۔ علاوہ ازیں ڈیمینشیا کی بعض دیگر وجوہات میں پارکنسن (رعشہ کی بیماری) اور ایچ آئی وی شامل ہوسکتی ہیں۔

میں اگر الزائمر کے مرض کی علامات کو محسوس کروں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اگر آپ اپنے خاندان کے افراد یا دوستوں میں الزائمر کے مرض کی کوئی علامت دیکھیں تو ایک فیملی ڈاکٹر سے ضرور معائنہ کروائیں۔ اس کے بعد اگر ڈاکٹر ضروری سمجھے تو ایک ماہرِ امراض (نفسیاتی بڑھاپے کی بیماریوں یا بڑھاپے کی بیماریوں کا ماہر) سے مزید معائنہ کروانا چاہئے۔

الزائمر کی بیماری کی دس انتباہی علامات:

- حالیہ دنوں میں یاداشت میں تیزی سے کمی
- واقف کاموں کو انجام دینے میں مشکل کا سامنا
- اظہار کرنے میں مشکلات
- وقت اور جگہ کا صحیح احساس نہ ہونا
- فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آنا
- سوچنے سمجھنے میں مشکلات
- چیزیں رکھ کر بھول جانا
- موڈ یا رویے میں تبدیلی
- شخصیت میں تبدیلی
- کسی کام کو شروع کرنے میں ہچکچاہٹ

الزائمر کی بیماری کا سلسلہ کیسے آگے بڑھتا ہے؟

الزائمر میں مبتلا افراد کو سمجھ کر، کرنے والے کاموں کو سرانجام دینے میں مشکل پیش آتی ہے۔ خاص طور پر مختصر یادداشت میں خرابی نظر آتی ہے جس کی وجہ سے روز مرہ کے کام اور سماجی امور متاثر ہوتے ہیں۔ مختلف افراد میں مختلف علامات نظر آسکتی ہے۔ لیکن الزائمر بیماری کے بڑھنے کے تین مراحل ہیں:

ہلکا مرحلہ (تین سال تک) :

اس مرحلے میں زیادہ تر لوگوں کو مختصرمدت کی یادداشت میں کمی درپیش ہوتی ہے۔ حالیہ دنوں میں پیش آنے والے واقعات کو یاد رکھنے میں بھی مشکل پیش آتی ہے۔علاوہ ازیں راستے بھولنا یا چیزیں رکھ کر یا بول کر بھول جانا بھی عام شکایات ہیں۔ مزید علامات میں توجہ مرکوز کرنے میں کمی اور کسی چیز میں دلچسپی لینے میں مشکلات شامل ہیں۔ بہرحال اس مرحلے پر اس بیماری میں مبتلا افراد ایسے روزمرہ کے کام خود سے سرانجام دے سکتے ہیں۔

معتدل مرحلہ (تین سال تک):

اس مرحلے میں بیماری میں مبتلا افراد یاداشت میں مزید کمی اور وقت و جگہ سے آگہی میں مزید خرابی کا شکار ہوجاتے ہیں۔ انہیں سست ردعمل اور منطقی سوچ کے حوالے سے، نیا علم اور ہنر سیکھنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ علاوہ ازیں، ان میں زبان کی صلاحیت اور جذبات میں غلطی ہو سکتی ہے (مثلاً شبہ میں پڑ جانا، جلد غصہ میں آ جانا یا پریشان ہو جانا)۔ کچھ لوگوں کو وہم اور وسوسے ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ ا س مرحلے میں مریض کو روزمرہ کے امور سرانجام دینے میں مشکل اور دوسرے لوگوں کی مدد درکار ہوتی ہے۔

شدید مرحلہ(تین سے پانچ سال):

اس مرحلے میں یاداشت سخت خراب ہوجاتی ہے۔ اس مرحلے میں مریض کو خاندان کے افراد کو پہچاننے میں اور اپنے جذبات کا اظہار کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ ان افراد کو چلنے پھرنے میں بھی مشکل کا سامنا اور خود سے پیشاب اور پاخانہ کرنے میں بھی مشکل کا سامنا ہوسکتا ہے۔ ایسے افراد کو طویل مدت تک دوسروں کی دیکھ بھال کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

ڈیمینشیا کے مریضوں کی دیکھ بھال کے لئے ہدایات:

ماحول:

- مریض کو چیزیں یاد رکھنے میں مدد دینے والے پیغام بورڈز، کیلنڈر، فہرستیں اور ہدایات کی لسٹ بنائیں۔ روزمرہ کے استعمال کی چیزوں کی فہرست بنائیں اور مریض کی مدد کے لیے یقینی بنائیں کہ یہ فہرست مریض کی نظر کے سامنے رہے۔ مریض کو فہرست بار بار دیکھنے کی حوصلہ افزائی کریں اور اس سے کہیں کہ ہر سرگرمی مکمل کرنے کے بعد فہرست میں نشان لگائے۔
- روزمرہ کی چیزیں اپنے معمول کی جگہ پر رکھیں جہاں انہیں آسانی سے ڈھونڈا جاسکے۔
- خاص طور پر رات کے وقت کافی روشنی فراہم کریں۔ مثال کے طور پر مریض کی بہتر حالت کے لئے اور گرنے کے خطرے کو کم کرنے کے لئے مریض کے آگے روشنی کا انتظام رکھیں۔

روزانہ کی دیکھ بھال:

- ڈیمنیشیا کے متاثرہ فرد کے احترام کو قائم رکھنے کے لئے ان کو آزادانہ ماحول ممکنہ حد تک فراہم کریں۔
- مریض کے لئے سادہ روٹین بنائیں تاکہ وہ اسے باقاعدگی سے اپنا سکے اور اپنی زندگی ایک قاعدے کے تحت گزارسکے۔
- معمول کی سماجی سرگرمیاں تبدیل ہونے پر مریض کو وقت دیں تاکہ وہ ان تبدیلیوں کا عادی ہوسکے۔ کسی تبدیلی سے پہلے مریض کو آگاہ کرنے سے مریض خود اعتمادی محسوس کرے گا۔
- مریض کو بہت زیادہ انتخاب پیش نہ کریں کیونکہ اس سے وہ الجھن محسوس کرے گا۔

دیگر:

- مریض کی خوداعتمادی اور احترام میں اضافے کے لئے اور زندگی میں ایک مقصد دینے کے لئے ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے پر زور دیں جس سے مریض ذہنی اور جسمانی طور پر خود کو صحت مند بھی محسوس کرے۔
- مریضوں کے سماجی رابطے بڑھانے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ مثلاً دوستوں اور رشتہ داروں کو مدعو کریں۔ بہت زیادہ لوگوں کی محفل سے گریز کریں تاکہ مریض کو کوئی بے جا مشکل نہ پیش آئے۔
- مریض کو کوئی ایسی پرانی سرگرمی اپنانے کی حوصلہ افزائی کریں جس سے وہ بہتر محسوس کرے جیسے باغبانی یا گھر کی تزئین و آرائش۔ لیکن مریض پر زیادہ زور نہ دیں اور اگر مریض بات نہ مانے تو کچھ دن تک اصرار نہ کریں۔
- مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ مریض کے جسم اور ذہن کو فعال رکھنا مشکل سے مشکل تر ہوتا جائے گا۔ علاوہ ازیں مریض کی عادات و سکنات اور پسند نا پسند تبدیل ہوسکتی ہیں۔ اس وجہ سے دیکھ بھال کرنے والوں کو بہت ہوشیار اور متوجہ رہنے کی ضرورت رہے گی۔

یہ دستاویز اس اصل متن کا ترجمہ ہے جو انگریزی میں ہے۔ کسی بھی تضاد یا عدم مطابقت کی صورت میں، انگریزی ورژن کو فوقیت حاصل رہے گی۔