

हम सभी कुछ न कुछ भूल जाते हैं, समय-समय पर हमारी मनोदशा भी बदलती रहती है या बोलते समय अपने शब्दों को भी मिला देते हैं। लेकिन जब यह हमारे प्रतिदिन के काम को प्रभावित करने लगता है, तो यह डिमेंशिया नामक स्थिति का संकेत हो सकता है।

डिमेंशिया क्या होता है?

डिमेंशिया एक व्यापक शब्द है जो लक्षणों के एक समूह की व्याख्या करता है जिसमें याददाश्त का खोना, मनोदशा में परिवर्तन और सोचने में परेशानी, समस्या को हल करने और भाषा को लेकर आने वाली समस्याएं शामिल हो सकती हैं। हालांकि शुरुआत में ये लक्षण छोटे लग सकते हैं, लेकिन डिमेंशिया से प्रभावित लोगों के जीवन का हर दिन प्रभावित हो सकता है।

डिमेंशिया तब होता है जब मस्तिष्क रोगों से क्षतिग्रस्त होता है या स्ट्रोक लगातार पड़ते हैं। कई बीमारियाँ हैं जो डिमेंशिया का कारण बन सकती हैं, उनमें अल्जाइमर सबसे सामान्य है। कोई भी वजह से होने के कारण, डिमेंशिया भयानक हो सकता है, जिससे सही सहायता मिलनी मुश्किल हो जाती है।

लेकिन यहाँ सहायता मौजूद है।

अल्जाइमर सोसाइटी आपको बिलकुल यही करने में सहायता और जानकारी प्रदान करने के लिए है, चाहे आप इस यात्रा में कहीं भी हों।

लोगों को लग सकता है कि डिमेंशिया उम्र बढ़ने के साथ सामान्य तौर पर होती ही है। ऐसा नहीं है।

डिमेंशिया के लक्षण और उम्र बढ़ने के सामान्य पहलुओं के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं:

सामान्य वृद्धावस्था	डिमेंशिया
एक साल पहले की घटनाओं को भूल जाना।	हाल की घटनाओं से जुड़ी बातों को भूल जाना।
कभी-कभी खो जाना।	बार-बार या जाने हुए स्थानों पर खो जाना।
कभी-कभी शब्दों को खोजने के लिए संघर्ष करना।	शब्दों को खोजने की कोशिश करते समय बार-बार रुकना और उसकी जगह दूसरी चीजों का उपयोग करना।
स्पष्ट और अच्छी तरह से बोलने में सक्षम।	अस्पष्ट वाणी और अन्य भाषा सम्बन्धी समस्याओं में वृद्धि।
पूर्वनिर्धारित और स्थिर मनोदशा।	मनोदशा और व्यवहार में अचानक ही परिवर्तन।
बातचीत को समझने और भाग लेने में सक्षम।	बातचीत को समझने या उसका हिस्सा बनने में कठिनाई; सवालों और कहानियों को लगातार दोहराना।
प्रतिदिन के काम करने की क्षमता जैसे बिल भरना और खरीदारी करना।	रोज़ के कामों को याद करने में कठिनाई, जैसे बिल भरना या खरीदारी करना।

प्रारंभिक निदान रोग इसकी बढ़त को धीमा करने में मदद कर सकता है।

डिमेंशिया निदान से आपके जीवन को कोई खतरा नहीं होता क्योंकि आपको पता है कि ऐसा होना बंद हो गया है। अनुसंधान उचित जांच पड़ताल के साथ प्रारंभिक निदान से डिमेंशिया की बढ़त धीमी हो सकती है। इसके निदान के बाद लोगों को लंबे समय तक पूरा जीवन अच्छे से जीने में मदद मिलती है। हालांकि समय के साथ लक्षण बुरे होते जाएंगे, उपचार के विकल्प और चिकित्सा उपलब्ध हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने वाली जीवनशैली में बदलाव करना भी डिमेंशिया की शुरुआत में बाधा और उसकी बढ़त को धीमा करने में मदद कर सकता है। इसमें शामिल है:

	अपने मस्तिष्क को नए ज्ञानात्मक अभ्यासों के साथ व्यायाम करना, जैसे कि एक नई भाषा या उपकरण सीखना।		अपने सिर को चोट से बचाना।
	मिलों, परिवार और पड़ोसियों के साथ सामाजिक रूप से जुड़े रहना।		शारीरिक रूप से सक्रिय होना।
	अपने भोजन में फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और दाने वाली चीजें शामिल करके एक स्वस्थ आहार लें।		यदि आवश्यक हो तो अपने सुनने की शक्ति का वार्षिक आंकलन करवा कर और सुनने में सहायता देने वाले यंत्रों का इस्तेमाल करके अपनी श्रवण शक्ति का ख्याल रखें।
	नियमित रूप से अपने चिकित्सक या अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास जाएँ।		धूम्रपान छोड़ दें और शराब का सेवन कम कर दें।

अल्जाइमर सोसायटी सहायता कर सकती है।

यदि आप चिंतित हैं कि आप या अपने किसी अपने व्यक्ति को डिमेंशिया है, तो अपने चिकित्सक को दिखाएं और आज ही अल्जाइमर सोसायटी से संपर्क करें। अल्जाइमर सोसायटी देश भर के समुदायों में सक्रिय है। हमारी वेबसाइट पर अपना स्थानीय कार्यालय खोजें: www.alzheimer.ca/find.

अल्जाइमर सोसायटी ऑफ़ कनाडा
20 एल्लिंटन एवेन्यू वेस्ट, 16 वीं मंजिल, टोरंटो, ओंटारियो, एम4आर 1के8
दूरभाष: 416-488-8772 1-800-616-8816 फैक्स: 416-322-6656
ई-मेल: info@alzheimer.ca वेबसाइट: www.alzheimer.ca
फेसबुक: www.facebook.com/AlzheimerCanada ट्विटर: www.twitter.com/AlzCanada

दान हेतु पंजीकरण संख्या: 11878 4925 RR0001

