



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

डिमेन्सिया



डिमेन्सियारहे बारे सधैं गलत बुझाई र गलत धारणाहरू रहेको छन् । विश्व अल्जाइमर दिवस हरेक वर्ष सेप्टेम्बर 21 मा मनाइन्छ । यो हेल्थ एक्सप्रेसले तपाईंलाई डिमेन्सियाका प्रकारहरू, कारणहरू, लक्षणहरू र रोकथामका बारेमा परिचय गराउनेछ ।



हरेक 3 सेकेन्डमा

संसारमा कसैलाई डिमेन्सिया हुने गर्दछ ।

85 वर्षभन्दा माथिका प्रत्येक 3 स्थानीय वृद्धहरूमध्ये 1 जना डिमेन्सियाबाट पीडित छन्



सन् 2009 देखि 2039 सम्म बिरामीको संख्या 3 गुणाले बढ्ने छ ।



वृद्ध समाजमा, आउने सन् 2039 सम्ममा 300 हजार मानिस डिमेन्सियासंग बाँच्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

प्रकार तथा कारणहरू

1. अल्जाइमर रोग - सबैभन्दा सामान्य प्रकार

- यो डिजेनेरेटिव रोगको कारण अझै अज्ञात छ र आनुवंशिक रूपमा सम्बन्धित हुन सक्छ । यसले मस्तिष्कमा सन्देशहरू बोक्ने ट्रान्समिटरहरूलाई बाधा पुर्याएर मस्तिष्कका कोशिकाहरू र स्नायुहरूलाई नष्ट गर्छ ।

2. भास्कुलर डिमेन्सिया - दोस्रो सामान्य प्रकार

- स्ट्रोकसँग सम्बन्धित, अधिकांश बिरामीहरूलाई उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हाइपरलिपिडेमिया, वा पेटको वरपर मोटोपना हुन्छ ।

3. अन्य कारणहरू

- गम्भीर कुपोषण, मस्तिष्क आघात, मानसिक समस्याहरू जस्तै: चिन्ता र डिप्रेसन, मदिरापान, आदि ।



डिमेन्सिया बुढेसकालको सामान्य प्रक्रिया होइन

यो एक डिजेनेरेटिव ब्रेन सिन्ड्रोम हो जसले व्यक्तिको स्मरणशक्ति, सोच, व्यवहार र भावनालाई असर गर्छ । यसले संवेदन प्रणाली कमजोर गराई स्मरणशक्तिलाई क्षति गर्छ, सो व्यक्तिले आफ्नो आवेग प्रणालीमा नियन्त्रण गुमाउँछ, धेरै कुराहरू सम्झन सक्दैन र अन्तिम चरणमा पूर्ण स्मरणशक्ति गुमाउन सक्छ ।

कहिलेकाहीं आफ्नो बाटो बिर्सनु वा हराउनुको मतलब डिमेन्सियाबाट पीडित हुनु होइन!

सामान्य अवस्थामा:

हामीले कहिलेकाहीं गर्नु पर्ने काम बिर्सन्छौं, तर पछि वा केहि कुराले गर्दा हामी यसलाई सम्झन सक्छौं

डिमेन्सिया भएका वृद्धहरूसँग बसोबास:

उनीहरूले भर्खरै भएको कुरा बिर्सन्छन्, र कुनै कुराहरु कहिल्यै नभएको झैं याद गर्न गाह्रो हुन्छ



खाना पकाउन कठिनाई हुनु, व्यवस्थित तरिकाले खाना बनाउन नसक्नु, गलत प्रक्रिया अप्नाउने आदि।



हामी कहिलेकाहीं खाना पकाउँदा मसला थप्न बिर्सन्छौं

रोकथाम

1

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहोस् । स्वस्थ शौख र व्यक्तिगत रुचिहरूको विकास गर्नुहोस् ।

2

आफ्नो भावनात्मक स्वास्थ्य कायम राख्नुहोस् ।

3

आफ्नो दिमागलाई उत्तेजित राख्नुहोस् र नयाँ चुनौतीहरूको लागि तयार रहनुहोस् ।

4

प्रारम्भिक निदान र उपचारको लागि नियमित शारीरिक जाँचहरू र संज्ञानात्मक परीक्षणहरू गराउने गर्नुहोस् ।

5

आफ्नो सामाजिक जीवन फराकिलो बनाउनुहोस् र अरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् ।

