

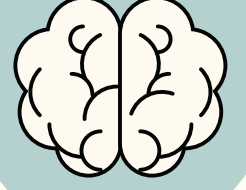


香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ڈیمنشیا



ڈیمنشیا کے بارے میں ہمیشہ غلط فہمیاں اور غلط ادراک پائے جاتے ہیں۔ الزائمر کا عالمی دن ہر سال 21 ستمبر کو منایا جاتا ہے۔ یہ ہیلتھ ایکسپریس آپ کو ڈیمنشیا کی اقسام، وجوہات، علامات اور روک تھام کے بارے میں بتائے گا۔



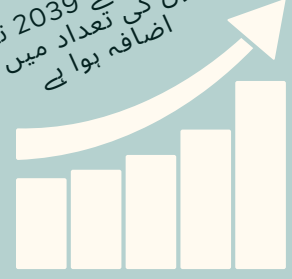
5 سال سے زیادہ عمر کے
ہر 3 میں سے 1 مقامی
بزرگ ڈیمنشیا میں مبتلا
ہے

ہر 3 سیکنڈ میں

دنیا میں کسی کو
ڈیمنشیا ہو جاتا ہے



2009 سے 2039 تک
مریضوں کی تعداد میں 3 گنا
اضافہ ہوا ہے



بڑھانے کی طرف مائل معاشرے
میں، 2039 میں 3 لاکھ لوگوں
کے ڈیمنشیا میں مبتلا ہونے کا
خوشہ ہے۔

اقسام اور وجوہات

1. الزائمر کی بیماری سب سے عام قسم -
اس تنزلیاتی بیماری کی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہے اور
ممکنہ طور پر یہ جینیاتی وجوہات کی بنا پر ہوتی
ہے۔ یہ دماغ کے خلیات اور اعصاب کو تباہ کر کے دماغ میں
پیغامات لے جانے والے ٹرانسمیٹرز میں خلل
ڈالتا ہے۔

2. ویسکولر (رگوں سے متعلق) ڈیمنشیا دوسری عام قسم -
فالج سے متعلق، زیادہ تر مریضوں کو ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس،
ہائپرلیپیڈیمیا خون میں زائد چکنائی، یا پیٹ
کے گرد موٹاپا ہوتا ہے۔

3. دیگر وجوہات
بشمول شدید غذائی قلت، دماغی صدمہ، ذہنی مسائل جیسے
گھبراہٹ اور ڈپریشن، شراب نوشی وغیرہ۔



ڈیمنشیا کا بڑھتی عمر سے تعلق نہیں

یہ ایک تنزیلیاتی دماغی سنڈروم ہے جو کسی کی یادداشت، سوچ، رویے اور جذبات کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے یادداشت میں کمی واقع ہوتی ہے، حسی نظام میں خرابی کے ساتھ ساتھ، شخص کو اپنے غیر ارادی نظام پر قابو نہیں رہتا، چیزیں یاد نہیں رکھ پاتا اور آخری مرحلے پر مکمل یادداشت ختم ہوسکتی ہے۔

کبھی کبھار بھول جانا یا اپنا راستہ کھو دینے کا مطلب ڈیمنشیا میں مبتلا ہونا نہیں ہے!

عام حالات میں:

کیا جانے والا کام ہم کبھی کبھار بھول جاتے ہیں، لیکن ہم اسے بعد میں یاد دلانے پر یاد رکھ سکتے ہیں۔

بزرگ افراد جن کو ڈیمنشیا ہے:

وہ جو کچھ حال میں ہوا تھا بھول جاتے ہیں، اور یہ یاد رکھنا مشکل ہوتا ہے جیسے کبھی کچھ ہوا ہی نہیں



کھانا پکانے کے طریقہ کار میں دشواری، کھانے کو منظم طریقے سے بنانے میں ناکامی، غلط اقدامات وغیرہ۔



کھانا پکاتے وقت ہم کبھی کبھار مصالحوہ شامل کرنا بھول جاتے ہیں۔

روک تھام

1 صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔ صحت مند مشاغل اور ذاتی مفادات کو فروغ دیں۔

2 اپنی جذباتی صحت کو برقرار رکھیں۔

3 اپنے ذہن کو متحرک رکھیں اور نئے چیلنجوں کے لیے تیار رہیں۔

4 ابتدائی تشخیص اور علاج کے لیے باقاعدگی سے جسمانی معائنے اور ادراک سے متعلق ٹیسٹ کروائیں۔

5 اپنی سماجی زندگی کو وسیع کریں اور دوسروں سے رابطہ رکھیں۔

