

अल्जाइमर्स डिमेंशिया

डॉ पारुल प्रसाद, डॉ एस. सी. तिवारी, डॉ ईशा शर्मा

डिमेंशिया नामक बीमारी, स्मृति और अन्य मानसिक क्षमताओं (जैसे सोच, निर्णय, गणना, व्यवहार, भाषा, योजना आदि) को नुकसान पहुंचाने के साथ गंभीर रूप से दैनिक जीवन के साथ हस्तक्षेप भी करती है। लक्षण आमतौर पर धीरे धीरे विकसित होते हैं और समय के साथ खराब हो जाते हैं।

अल्जाइमर, डिमेंशिया का सबसे आम रूप है। अध्ययनों से पता चला है कि एडी की आवृत्ति भारतीय आबादी में 60 वर्ष से अधिक की उम्र में 0.34 से 1.5% है। विश्व अल्जाइमर डे, 21 सितंबर, इस बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए एक उपयुक्त अवसर है

अल्जाइमर उम्र बढ़ने का एक सामान्य हिस्सा नहीं है। इस बीमारी में मनोभ्रंश लक्षण धीरे-धीरे खराब हो जाते हैं। सामान्यतयः इन मरीजों में जीवित रहने की संभावना चार से 20 वर्ष तक हो सकती है।

इस रोग के पारंपरिक जोखिम कारक उम्र, पारिवारिक या आनुवांशिक कारक, निरक्षरता, नशे की लत, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, गरीब सामाजिक आर्थिक स्थिति, आघात, पोषण संबंधी कारकों और स्ट्रोक हैं, जबकि विवाह सुरक्षात्मक पाया गया है। हल्दी को भी सुरक्षात्मक पाया गया है।

अल्जाइमर्स डिमेंशिया के शुरुआती चेतावनी के संकेत

1. अल्पकालिक स्मृति हानि / हालिया चीजों को भूलना
2. चीजों को रख कर भूलना और परिचित तरीके या पथ भूलना
3. समस्याओं को हल करने में कठिनाई
4. परिचित कार्यों को पूरा करने में समस्या
5. बोलने और लेखन के साथ परेशानी
6. खराब निर्णय
7. पढ़ने, दूरी को पहचानने और रंग या उसके विपरीत निर्धारण करने में कठिनाई
8. कार्य और सामाजिक गतिविधियों से निकासी
9. मूड और व्यक्तित्व में परिवर्तन

शुरुआती चेतावनी के संकेत के अलावा, जो धीरे-धीरे समय, व्यवहार और मनोवैज्ञानिक लक्षणों (बीपीएसडी) के साथ खराब हो जाता है, सोने की अशांति, भटक, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, दोहरावदार व्यवहार, मूड में परिवर्तन

आदि समय के साथ विकसित होते हैं। मरीजों को दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को चलाने में कठिनाई हो सकती है।

मनोभ्रंश के बारे में जागरूकता आम लोगों और सामान्य चिकित्सकों के बीच खराब है। डिमेंशिया विषयों को अक्सर कलंकित किया जाता है। खराब जागरूकता के परिणामस्वरूप देरी से उपचार होता है। मीडिया ने भारत में आम जनता के बीच जागरूकता बढ़ाने के लिए काम किया है।

यद्यपि वर्तमान अल्जाइमर का उपचार, अल्जाइमर को प्रगति से नहीं रोक सकता है, परंतु वो अस्थायी रूप से मनोभ्रंश लक्षणों की गति को धीमा कर सकते हैं और अल्जाइमर्स और उनके देखभाल करने वाले लोगों के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। दोनों औषधीय और गैर-औषधीय तरीकों का व्यापक रूप से सफलता के साथ उपचार में प्रयोग किया गया है।

हालांकि, ऐसे कदम हैं जो अल्जाइमर्स के मनोभ्रंश के विकास के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं:

स्वस्थ जीवन शैली: नियमित रूप से व्यायाम, स्वस्थ आहार, सिगरेट और शराब से परहेज करना

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और अवसाद का पर्याप्त नियंत्रण।

भारत में, वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग , केजीएमयू, लखनऊ, एआरडीएसआई (अल्जाइमर्स रिलेटेड डिसऑर्डर्स सोसाइटी ऑफ इंडिया), डिग्री फाउंडेशन, हेल्पएज इंडिया का विभाग सक्रिय रूप से काम कर रहा है और न केवल इन मरीजों को सेवाएं प्रदान करता है, बल्कि उनके देखभाल करने वालों को भी।

आज, बीमारी का इलाज करने के लिए बेहतर तरीके ढूंढने के लिए एक विश्वव्यापी प्रयास जारी है, और निकट भविष्य में ऐसे मरीजों के लिए आशा है।

वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग , केजीएमयू, लखनऊ:0522-2258687/0522-2258688

राष्ट्रीय डिमेंशिया हेल्पलाइन: 0484-277-5088 (सोम-शनि 10 पूर्वाह्न -4 बजे)