

مریضوں اور ان کے اہل خانہ کے لیے مفید معلومات

یادداشت کی خرابی (ڈیمینشیا)



یہ کتابچہ یادداشت کی خرابی کے مرض کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔

اسے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کی جانب سے اکثر پوچھے جانے والے سوالات کی روشنی میں ترتیب دیا گیا ہے۔



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi.



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

For further information

Outpatient Service Clinics

Community Health Centre (CHC)
Phone: +21 3486-1490/1491

Clifton Medical Service (CMS)
Phone: +21 9925 0051

Nazerali Walji Building (NW1)
Phone: +21 3486-1003/1004

Nazerali Walji Building (NW2)
Phone: +21 3486-5788/5789

یادداشت کی خرابی

جیسے جیسے عمر میں اضافہ ہوتا ہے دماغ کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں کبھی کبھار یادداشت کم ہو جاتی ہے اور نئی باتیں ذہن نشین کرنے یا نیا کام سیکھنے کے لیے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ عمر کے ساتھ ہونے والی یادداشت کی خرابی کی عام مثالوں میں شامل ہیں واقف کاروں کے نام بھول جانا، یہ یاد نہ رہنا کہ چائیاں کہاں رکھی تھیں وغیرہ۔

یادداشت کی خرابی کب مسئلہ بن سکتی ہے؟

یادداشت کی خرابی اس وقت تشویش کا باعث بن سکتی ہے جب کسی فرد کے روزمرہ معمولات متاثر ہونا شروع ہو جائیں۔ مثال کے طور پر اس صورت میں مریض یہ بھول جاتا ہے کہ اس نے آخری مرتبہ کھانا کب کھایا تھا، یا وہ اپنے ہی گھر کا راستہ بھول جاتا ہے۔ اس طرح کی دیگر علامات ایک دماغی بیماری ڈیمینشیا کی نشاندہی کرتی ہیں۔

ڈیمینشیا کن افراد کو ہو سکتا ہے؟

- بوڑھے افراد سب سے زیادہ اس خطرے کا شکار ہوتے ہیں کیوں کہ یہ مرض عموماً بڑی عمر میں لاحق ہوتا ہے۔ ڈیمینشیا کی مختلف اقسام ہیں جن میں سب سے عام الزائمر کی بیماری ہے۔ الزائمر بعض اوقات وراثت میں بھی منتقل ہو سکتا ہے۔
- بانی بلڈ پریشر، ذیابیطس، ہائی کولیسٹرول اور دائمی ڈپریشن کے باعث ڈیمینشیا کے امکان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- تمباکو اور شراب کے باقاعدہ استعمال سے بھی اس کا خطرہ موجود ہوتا ہے۔

ڈیمینشیا کے علاج کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟

- یہ بے حد ضروری ہے کہ یادداشت کی خرابی، خصوصاً ڈیمینشیا کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ کبھی کبھار ڈپریشن، وٹامن کی کمی یا ہارمونز کے مسائل کے باعث یادداشت خراب ہوتی ہے اور ڈاکٹر اس کا علاج تجویز کر سکتے ہیں۔
- ڈیمینشیا کو مکمل طور پر ختم نہیں کیا جا سکتا، تاہم موزوں علاج اور مشورے کی مدد سے اس میں اضافے کو روکا جا سکتا ہے۔

ڈیمینشیا کے مریضوں کو دیگر کیا مسائل پیش آسکتے ہیں؟

- مریض کی شخصیت میں تبدیلی واقع ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر: وہ خاموش اور الگ تھلگ ہو جاتا ہے۔
- غصے اور ہڑہڑاہٹ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- بے خوابی اور بے آرامی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

گھر کے افراد ڈیمینشیا کے مریض کی کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

- ڈیمینشیا ایک ایسی بیماری ہے جس سے مریض کے گھر والے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس صورت میں گھر کے افراد مختلف انداز میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں:
- مریض کے کھانے، غسل، ورزش اور نیند کے لیے باقاعدہ وقت مقرر کریں۔
- مریض کو ادویات صرف اپنی نگرانی میں استعمال کرنے دیں کیوں کہ بعض اوقات مریض دوا لیتا بھول جاتا ہے اور بعض اوقات ضرورت سے زیادہ دوا استعمال کر لیتا ہے۔
- ایسے کسی بھی کام کے وقت چوکس رہیں جس میں خطرے کا امکان ہو مثلاً ڈرائیونگ، کھانا پکانا۔

کیا اس مرض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے؟

- مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر کے یادداشت کی خرابی ر ڈیمینشیا سے بچا جا سکتا ہے:
- صحت مند طرز زندگی جس میں متوازن خوراک اور ورزش شامل ہو
- ذیابیطس، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول پر قابو
- تمباکو نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز
- ذہن کو متحرک رکھنا مثلاً کتا پیس پڑھنا، ذہنی آزمائش کے کھیل، گھر کا بجٹ بنانا