



DementiaUK
Helping families face dementia

ڈیمینشیا کیا ہے؟

'What is dementia?'
Urdu

ڈیمینشیا کیا ہے؟

ڈیمینشیا ایک وسیع اصطلاح ہے جس میں بتدریج بڑھنے والی کئی ایسی علامات شامل ہیں جو دماغ کو متاثر کرتی ہیں۔

دماغ عصبی خلیوں (نیورازن) سے مل کر بنا ہوتا ہے جو ایک دوسرے کو پیغام بھیج کر باہم ابلاغ رسانی کرتے ہیں۔ ڈیمینشیا دماغ میں موجود ان عصبی خلیوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور پیغام رسانی کا عمل متاثر ہو جاتا، جس کی وجہ سے دماغ کے عمومی افعال متاثر ہو جاتے ہیں۔

ڈیمینشیا کی ذیلی اقسام اور وجوہات کی تعداد 200 سے زیادہ ہے مگر اس کی چار اقسام نہایت عام ہیں: یعنی الزمرز ڈیزیز، ویسکولر ڈیمینشیا، فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا اور ڈیمینشیا ود لیوی باڈیز (جس کے بارے میں ہم بعد میں بات کریں گے)۔ ایک سے زیادہ اقسام کے ڈیمینشیا کا بیک وقت ہو جانا بھی ممکن ہے۔ الزمرز ڈیزیز اور ویسکولر ڈیمینشیا جسے میکسڈ ڈیمینشیا بھی کہتے ہیں، سب سے عام قسم ہے۔

ڈیمینشیا کسی بھی عمر کے شخص کو متاثر کر سکتا ہے مگر 65 سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ نہایت عام ہے۔ اگر کسی شخص کو 65 سال کی عمر سے پہلے ڈیمینشیا ہو جائے، تو اس کو قبل از وقت ڈیمینشیا کہا جاتا ہے۔

یوکے میں 850,000 سے زیادہ لوگ ڈیمینشیا کا شکار ہیں اور 2019 تک ان کی تعداد میں ایک ملین سے زیادہ تک ہو جانے کا خدشہ ہے۔

ڈیمینشیا کی علامات

اس سے قطع نظر کہ کس قسم کے ڈیمینشیا کی تشخیص ہوئی ہے یا دماغ کا کون سا حصہ متاثر ہوا ہے، ہر شخص کو اپنے طریقے سے ڈیمینشیا کا تجربہ ہوتا ہے۔

ڈیمینشیا کی علامات میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

یادداشت کے مسائل

ڈیمینشیا سے متاثرہ لوگوں کو نئی معلومات کو یاد رکھنے میں مسائل درپیش ہو سکتے ہیں۔ وہ پہلے سے مانوس جگہوں میں بھی گم ہو سکتے ہیں اور انہیں نام یاد رکھنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ رشتہ دار محسوس کر سکتے ہیں کہ متاثرہ شخص کی یادداشت نہایت تیزی سے کم ہو رہی ہے اور اس سے باقاعدگی سے چیزیں گم ہو جاتی ہیں۔

ادراکی صلاحیت، یعنی معلومات پر عمل درآمد کرنا

ڈیمینشیا سے متاثرہ لوگوں کو مقام اور وقت میں مسئلہ درپیش آ سکتا ہے مثلاً آدھی رات کو کام پر جانے کے لیے تیاری شروع کر دینا، حالانکہ وہ ریٹائر ہو چکے ہوں۔ ان کی قوت ارتکاز بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ خریداری کرتے وقت اشیاء کو منتخب کرنے اور ان کی ادائیگی کرنے میں بھی دشواری پیش آ سکتی ہے۔ بعض لوگوں میں دلائل دینے اور فیصلے کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ بعض لوگوں کو بے چینی محسوس ہو سکتی ہے اور وہ بیٹھنے کی بجائے حرکت کرنے کو ترجیح دیتے ہیں؛ جبکہ بعض لوگ اپنی من پسند سرگرمیوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں۔

ابلاغ رسانی

ڈیمینشیا سے متاثرہ لوگ اپنی باتوں کو اکثر دوہرا سکتے ہیں اور انہیں درست الفاظ کے انتخاب میں دشواری ہوتی ہے۔ پڑھائی اور لکھائی ان کے لئے درد سر بن سکتی ہے۔ ان کو اپنی شخصیت، رویے اور موڈ میں تبدیلیاں محسوس ہو سکتی ہیں اور تشویش اور خفگان محسوس ہو سکتا ہے۔ دیگر لوگوں کو سماجی عزت دینے میں ان کی دلچسپی ختم ہو سکتی ہے۔ کسی گفتگو میں مصروف ہونا اور خیالات کا تسلسل رکھنا ان کے لئے مشکل اور تھکا دینے والا عمل ہو سکتا ہے، لہذا ایک باتونی شخص بھی خاموش طبع اور اپنی ذات میں مگن ہو سکتا ہے۔ ان کی خود اعتمادی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔



ڈیمینشیا کی اقسام

ڈیمینشیا کی نہایت عمومی اقسام یہ ہیں:

الزمرز ڈیزیز

الزمرز ڈیزیز، یوکے میں پائے جانے والے ڈیمینشیا کی نہایت عمومی قسم ہے۔ دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے یہ جسم کو متاثر کرنے والی علامت ہے۔ اس کی وجہ سے دماغ میں پروٹینز جمع ہو جاتی ہیں جو وہاں پر "ڈھیر" اور "گڑبیں" بنانے کا سبب بنتی ہیں، جس کی وجہ سے دماغ کے خلیوں کی پیغام رسانی کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے اور نتیجتاً دماغ کے خلیے مر جاتے ہیں۔ الزمرز کی علامات میں وقت کے ساتھ بتدریج اضافہ ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے ارتکاز، یادداشت، پیغام رسانی اور الفاظ تلاش کرنا مثلاً پڑھائی، لکھائی، حساب دانی، منصوبہ بندی اور سمت کا شعور متاثر ہوتا ہے۔

مرض کی پیش رفت کو آہستہ کرنے کے لیے ادویات دستیاب ہیں مگر یہ الزمرز ڈیزیز کو روک یا ٹھیک نہیں کر سکتیں۔

ویسکولر ڈیمینشیا

ویسکولر ڈیمینشیا، ڈیمینشیا کی دوسری انتہائی عام قسم ہے۔ عام طور پر ہونے والے فالج کے حملے یا کئی چھوٹے فالج ہو جانے کی وجہ سے دماغی خلیوں میں خون کی رسد متاثر ہوتی ہے، جسے ٹرانزیٹ اسکیمیک اٹیکس (TIAs) کہا جاتا ہے، جس کی وجہ سے دماغ کے خلیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

TIAs یا کسی بڑے فالج کی وجہ سے متاثرہ شخص کی حالت میں رونما ہونے والی تبدیلیاں اکثر فوری نوعیت کی ہوتی ہیں۔ مگر اس کی وجہ سے ہونے والے نقصان کی بناء پر متاثرہ شخص کے افعال پہلے کی طرح نہیں رہتے۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا میں پیش رفت ہوتی رہتی ہے یعنی وقت کے ساتھ اس کی حالت ابتر ہو جاتی ہے۔ یہ عام طور پر 45 تا 65 سال کی عمر کے لوگوں کو متاثر کرتا ہے مگر زیادہ عمر کے لوگ بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ دماغ کے انتہائی متاثر ہونے والے حصوں میں شامل ہیں:

• فرنٹل لوہز؛ جو شخصیت، سماجی امور کو انجام دینے، فیصلہ کرنے، مسائل حل کرنے، بصیرت، ہمدردی، رغبت اور منصوبہ بندی کے لیے اہم ہوتے ہیں۔ فرنٹل لوہز کو انتہائی طور پر متاثر کرنے والے ڈیمینشیا کو فرنٹل ڈیمینشیا، رویوں کو متاثر کرنے والا ڈیمینشیا یا پکز ڈیز (Pick's disease) بھی کہا جا سکتا ہے۔

• ٹیمپورل لوہز؛ جو بول چال، الفاظ تلاش کرنے، سمجھ بوجھ اور لسانی صلاحیت کے لیے اہم ہوتے ہیں۔ ہیپوکیمس (یادداشت بنانے کے لیے اہم) بھی ٹیمپورل لوہ میں موجود ہوتا ہے۔ ٹیمپورل لوہز کو انتہائی طور پر متاثر کرنے والے ڈیمینشیا کو سیمیٹک ڈیمینشیا یا پیش رفت کے ابتدائی مرحلے میں موجود ڈیمینشیا بھی کہا جا سکتا ہے

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی تشخیص یا شناخت اس وقت تک نہیں ہو سکتی جب تک کہ متاثرہ شخص میں علامات ظاہر ہونے کے بعد چار تا پانچ سال کا عرصہ نہ گزر جائے، کیونکہ متاثرہ شخص یا اس کا خاندان اور صحت کے ماہرین اس جانب توجہ ہی نہیں دیتے یا غلط توجیحات پیش کرتے ہیں۔

لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا

لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا میں پیش رفت ہوتی رہتی ہے یعنی وقت کے ساتھ اس کی حالت بدتر ہو جاتی ہے۔ یہ حرکات اور حرکات کے کنٹرول کو متاثر کرتا ہے۔ لیوی باڈیز کے ساتھ ڈیمینشیا سے متاثرہ شخص میں درج ذیل علامات ہو سکتی ہیں:

- گرجانے کا خطرہ
- کپکپی طاری ہونا (پارکنسنز ڈیز کی طرح)
- نکلنے میں دشواری
- گھسٹ کر چلنا
- خوفناک/ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے نیند کے نیند میں خلل پیدا ہونا
- اعصابی خلیات کے نقصان کی وجہ سے بصری یا سمعی وابہ

عام طور پر ڈیمینشیا کی دیگر اقسام کی نسبت یادداشت کم متاثر ہوتی ہے مگر متاثرہ شخص فوراً تذبذب کا شکار ہو سکتا ہے جس میں ہر گھنٹے کے بعد تبدیلی ہو سکتی ہے۔

ڈیمینشیا کی تشخیص ہونا

اگر کسی شخص میں ڈیمینشیا سے جڑی علامات ظاہر ہوں، تو وقت ضائع کیے بغیر جی پی سے رجوع کرنا چاہیے۔ بعض صورتیں ڈیمینشیا کی طرح نظر آتی ہیں کیونکہ وہ متاثرہ شخص کی یادداشت، قوت ارتکاز یا رویہ کو متاثر کرتی ہیں مگر بروقت اقدام سے قابل علاج ہیں۔ ان میں شامل ہیں: انفیکشنز، تھائیرائڈ کے مسائل، ہڈیان، تذبذب، دوران خون سے متعلق عروقی مسائل، وٹامن B12 کی کمی، دوران نیند سانس بند ہونا، ذہنی دباؤ، تشویش اور خفگان۔

ڈیمینشیا کا تعین کرنے کے لیے GP مریض کی میڈیکل اور فیملی ہسٹری لیتا ہے اور ذہنی صحت و ادراکی مسائل کی جانچ کے لیے انہیں درج ذیل طریقے سے جانچتا ہے: سوالات پوچھنا، ارتکاز کی جانچ، قلیل دورانیہ کی یادداشت، موڈ اور رویہ کی تبدیلیوں کی جانچ۔

اس کے بعد دماغ کی ساخت کا معائنہ کرنے کے لیے GP خون کے ٹیسٹوں، MRI یا CT اسکین کا کہہ سکتا ہے اور چھاتی کی حالت جانچنے کے لیے چھاتی کا ایکسرے کروا سکتا ہے۔

مزید تفتیش اور جائزہ کے لیے متاثرہ شخص کو یادداشت کی سروس/کلینک یا کسی اسپیشلسٹ کی جانب ریفر کیا جا سکتا ہے۔

اگر ڈیمینشیا کی تشخیص ہو جائے، تو مزید جانچوں اور علاج کے لیے GP اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ متاثرہ شخص اور اس کے خاندان کو ان کے اپنے علاقے میں دستیاب مشاورت اور معاونت کی خصوصی سروسز سے آگاہ کیا جائے۔ کئی تنظیمیں اس طرح کی معاونت فراہم کرتی ہیں، بشمول صحت و سماجی نگہداشت کے پیشہ وارانہ ماہرین، چیرٹیز اور دیگر رضاکارانہ شعبے۔

خصوصی معاونت اور مشاورت کے لیے آپ ہماری ایڈمرل نرسز کو کال یا ای میل کر سکتے ہیں۔ کال کریں **0800 888 6678** یا ای میل کریں

helpline@dementiauk.org

ڈیمینشیا کسے ہو سکتا ہے اور کیا اس سے بچاؤ ممکن ہے؟

کم عمری میں ہو جانے والے ڈیمینشیا میں سے تقریباً 10% وراثتی تغیرات کی وجہ سے لاحق ہو سکتے ہیں مثلاً فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی کچھ اقسام، ہنٹنگٹن ڈیز اور الزمرز ڈیز کی کچھ نایاب اقسام۔

تاہم، ضعیف العمری کے ڈیمینشیا کی زیادہ تر صورتوں کو موروثی تصوّر نہیں کیا جاتا اور حالیہ تحقیق بتاتی ہے کہ آپ اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لا کر ڈیمینشیا میں تاخیر/ روک تھام کر سکتے ہیں۔ ہر وہ چیز جو آپ کے دل کو صحت مند رکھتی ہے، وہ آپ کے دماغ کو بھی صحت مند رکھ سکتی ہے۔ لہذا ایک متوازن صحت بخش غذا کھائیں، پانی کی کمی نہ ہونے دیں، تمباکو نوشی نہ کریں، کثرت شراب نوشی سے گریز کریں، اپنے GP سے باقاعدگی سے معائنے کرائیں اور اپنے کولیسٹرول و بلڈ پریشر کو قابو میں رکھیں۔ اگر آپ میں ٹائپ 2 ڈائیبتیز کی تشخیص ہوئی ہو، تو اس کو مؤثر طور پر قابو میں رکھنے کے لیے موصول ہونے والی تجویز پر آپ کو عمل کرنا ہو گا اور یقینی بنانا ہو گا کہ آپ کے خون میں شکر کی مقدار کی سطح قابو میں رہے۔

مختلف سرگرمیوں کی مدد سے جسمانی طور پر فعال اور ذہنی طور پر محرک رہیں تاکہ آپ کے دماغ کے مختلف حصے استعمال میں آئیں۔ مثال کے طور پر، پیدل چلنا، باغبانی، گلوکاری، فنون، موسیقی، مطالعہ اور دیگر ایسے مشاغل و دلچسپیاں جو مفید ثابت ہو سکتی ہوں۔

ایسی کوئی قابل بھروسہ تحقیق موجود نہیں ہے کہ پہیلیاں (پزل) حل کرنے سے دماغی صحت بہتر ہوتی ہے، مگر دوسری زبان سیکھنا مفید ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ اس میں دماغ کے مختلف حصے محرک ہوتے ہیں اور ادراکی افعال فروغ پا سکتے ہیں۔



اس کتابچہ میں موجود معلومات ڈیمینشیا کی ماہر خصوصی ایڈمرل نرسز کی جانب سے تحریر اور نظر ثانی شدہ ہے۔

ڈیمینشیا سے متاثرہ خاندانوں کو نہایت متعلقہ معلومات فراہم کرنے کے لیے، ہم اپنے وسائل کو ہمیشہ بہتر بنانے کے منتظر رہتے ہیں۔ اگر آپ ہمارے کسی بھی کتابچے کے بارے میں فیڈبیک دینا چاہیں، تو براہ کرم ای میل کریں

feedback@dementiauk.org

ہمیں کوئی سرکاری مالی معاونت نہیں ملتی اور ہم رضاکارانہ عطیات بشمول وصیت ناموں کے تحائف، پر انحصار کرتے ہیں۔ Dementia UK کی معاونت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم www.dementiauk.org/donate ملاحظہ کریں یا **0300 365 5500** پر کال کریں۔

تاریخ اشاعت: جون 2019

نظر ثانی کی تاریخ: جون 2021

© Dementia UK 2019



اگر آپ ڈیمینشیا سے متاثرہ کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہیں یا اگر آپ کے دیگر کوئی خدشات یا سوالات ہوں، تو براہ کرم ہمیں کال یا ای میل کریں خصوصی معاونت اور مشاورت کے لیے ایڈمرل نرسز۔

کال کریں **0800 888 6678** یا ای میل کریں helpline@dementiauk.org براہ کرم نوٹ فرمائیں کہ ہیلپ لائن پر صرف انگریزی بولنے والی نرسیں موجود ہوتی ہیں۔ اوقات کار پیر - جمعہ، صبح 9 - رات 9 ہفتہ اور اتوار، صبح 9 - شام 5

www.dementiauk.org • info@dementiauk.org