



DementiaUK
Helping families face dementia

ડિમેન્શિયા શું છે?

‘What is dementia?’

Gujarati

ડિમેન્શયા શું છે?

ડિમેન્શયાએમગજનેપરઅસરકરતીપરગતિશીલસ્થિતિઓનીશરેણીમાટેએકનો એક એકંદર આવરી લેતો શબ્દ છે.

મગજ મજાતંતુ કોશિકાઓ (ચેતાકોષો) નો બનેલો છે જે સંદેશા મોકલીને એકબીજાસાથેવાતચીત કરે છે. ડિમેન્શયામગજમાંચેતાકોશિકાઓનેનુકસાન પહોંચાડે છે જેથી સંદેશાઓ અસરકારક રીતે મોકલી શકાતા નથી, જે મગજને સામાન્ય રીતે કાયર કરવાથી અટકાવે છે.

ડિમેન્શયાના 200 થી વધુ પેટાપરકારો અને કારણો છે, પરંતુ ચાર સૌથી સામાન્ય છે: અલ્ઝાઇમરની બિમારી, વાસ્ક્યુલર ડિમેન્શયા, ફરન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શયા અને લેવી બોડીઝ સાથે ઉન્માદ (જેની આપણે પછી વાત કરશું). માત્ર એક જ નહીં પરંતુ બે પરકારના ડિમેન્શયા હોવાનું શક્ય છે. સૌથી સામાન્ય અલ્ઝાઇમરની બિમારી અને વાસ્ક્યુલર ડિમેન્શયાનું મિશરણ છે, જેને મિશર ડિમેન્શયા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ડિમેન્શયા કોઈ પણ ઉંમરે વ્યક્તિને અસર કરી શકે છે પરંતુ 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં તેનું સામાન્ય રીતે નિદાન કરવામાં આવે છે. 65 વર્ષની ઉંમર પહેલાં ડિમેન્શયાને વિકસાવનાર વ્યક્તિને યુવાન પરારંભિક ઉન્માદ કહેવાય છે.

યુકેમાં ડિમેન્શયા સાથે જીવતા 8,50,000 થી વધુ લોકો છે અને 2019 સુધીમાં તે વધીને દસ લાખથી ઉપર સુધી પહોંચશે.

ડિમેન્શયાના લક્ષણો

ગમે તે પરકારના ડિમેન્શયાનું નિદાન થાય અને મગજના કયા ભાગ પર અસર થાય છે તે ધ્યાનમાં લીધા વગર, દરેક વ્યક્તિ તેમની પોતાની આગવી રીતે ડિમેન્શયાનો અનુભવ કરશે.

ડિમેન્શયાના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

સ્મૃતિની સમસ્યાઓ

ડિમેન્શયા ધરાવતા લોકો પાસે નવી માહિતી જાળવી રાખવાની સમસ્યા હોઈ શકે છે. તેઓ અગાઉ જાણીતા સ્થળોમાં ખોવાઈ શકે છે અને નામો સાથે સંઘર્ષ કરી શકે છે. સંબંધીઓ કદાચ નોંધી શકે છે કે વ્યક્તિ વધુને વધુ ભુલકણી બનતી જાય છે, વસ્તુઓને નિયમિત રીતે ખોટી જગ્યાએ મુકી દે છે.

જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતા, એટલે કે માહિતીની પરકિર્યા કરવી

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકોને સમય અને સ્થાન સાથે મુશ્કેલી આવી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે, અડધી રાતરે તેઓ કામ ઉપર જવા લાગે, ભલે તેઓ નિવૃત્ત થયા હોય. તેમની એકાગ્રતા પર પણ અસર થઈ શકે છે. વસ્તુઓને પસંદ કરીને અને પછી તેના માટે યુક્તવણી કરતી વખતે ખરીદીમાં મુશ્કેલી આવી શકે છે. કેટલાક લોકો માટે કારણ અને નિષ્કાર્યો લેવાની ક્ષમતા પર પણ અસર થઈ શકે છે. કેટલાકને બેચેનીની લાગણી થઈ શકે છે અને સ્થિર બેસી રહેવા કરતાં આગળ ચાલવાનું પસંદ કરે છે; અન્ય લોકોને આનંદની પરવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવા માટે અનિચ્છા હોઈ શકે છે.

સંચાર

ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો પોતાને વારંવાર પુનરાવતિરત કરી શકે છે અથવા યોગ્ય શબ્દો શોધવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. વાંચન અને લેખન પડકારરૂપ બની શકે છે. તેઓ વ્યક્તિત્વ અને વતરનમાં પરીવતરન, મિજાજમાં ફેરફાર, અસ્વસ્થતા અને હતાશા અનુભવી શકે છે. તેઓ સામાજિક રીતે અન્યને જોવાની રૂચિ ગુમાવી શકે છે. વાતચીતમાં અનુસરવાનું અને સંલગ્ન થવું મુશ્કેલ અને થાકેલું હોઈ શકે છે, અને તેથી અગાઉથી ચાલ્યા કરતી વ્યક્તિ શાંત થઈ શકે છે અને વધુ અંતરમુખી થઈ શકે છે. તેમના આત્મવિશ્વાસને પણ અસર થઈ શકે છે.



ડિમેન્શિયાના પરકાર

આ ડિમેન્શિયાના સૌથી સામાન્ય પરકાર છે:

અલ્ઝાઇમર રોગ

અલ્ઝાઇમરરોગયુકેમાંસૌથીસામાન્યપરકારનોડિમેન્શિયાછે.મગજનામાળખામાં ફેરફારોથીથયેલીતેએકશારીરિકસ્થિતિછે.તેપરોટિનનીજમાવટનેલીધેથાયછે, જેના પરિણામે 'પ્લેક' (છારી) અને 'ગુંચવણ' થાય છે જે મગજની કોશિકાઓને સંદેશાપરસારિતકરવાનીક્ષમતાનેનુકસાનપહોંચાડેછેઅનેછેવટેમગજનાકોષના મૃત્યુતરફદોરીજાયછે.અલ્ઝાઇમરનાસંકેતોસમયાંતરેધીમેધીમેજવિકસિતથાય છેઅનેવાંચન,લેખન,સંખ્યાત્મકતા,આયોજનઅનેદિશાનાભાનજેવાએકાગર્તા, સ્મૃતિ, સંચાર અને શબ્દ શોધ અને કૌશલ્યને અસર કરી શકે છે.

દવાઉપલબ્ધછેજેપરગતિનેધીમીકરવામાંમદદકરીશકેછેપરંતુતેઅલ્ઝાઇમરના રોગને રોકી શકતું નથી કે તેને મટાડી શકતું નથી.

વાસ્ક્યુલર ડિમેન્શિયા

વાસ્ક્યુલરડિમેન્શિયાએબીજોસૌથીસામાન્યપરકારનોડિમેન્શિયાછે.તેમગજની કોશિકાઓનારક્તનાપુરવઠામાંસમસ્યાઓનેકારણેથાયછે,સામાન્યરીતેસ્ટ્રોક (આઘાત)અથવાનાનાસ્ટ્રોકનીશરેણીનેકારણે,જેનેક્ષણિકઇસ્ટ્રોકમિકહુમલાઓ (TIA) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે મગજમાં સ્થાનીય કોશિકાના નુકશાનના વિસ્તારોનું કારણ બને છે.

ટીઆઇએ(TIA)અથવામોટાસ્ટ્રોકનાપરિણામેવ્યક્તિનીહાલતમાંફેરફાર,તેમની હાલત સ્થાયીબને તે પહેલાં, અચાનક થાય છે. પરંતુ આ નુકસાનને કારણે વારંવાર એવો અર્થ થાય છે કે તે વ્યક્તિએ અગાઉ જેટલું ક્યુર તે જ રીતે કામ કરી શકે છે.

ફ્રન્ટોટેમ્પોરેલ ડિમેન્શિયા

ફ્રન્ટોટેમ્પોરેલઉન્માદપરગતિશીલસ્થિતિછેજેનોઅર્થછેકેસમયજતાંલક્ષણોવધુ ખરાબ થાય છે. આ 45 થી 65 વર્ષની વયના લોકોને અસર કરે છે, પરંતુ વયમાં લોકો મોટા હોઈ શકે છે. સૌથી વધુ અસરગર્સ્ત મગજના વિસ્તારો આ છે:

- પરતિભા, સામાજીક કામગીરી, નિષ્ક્રિયતા, સમસ્યાનું નિરાકરણ, આંતરદર્ષિત, સહાનુભુતિ, પરેરણા અને આયોજન માટે મહત્વપુણ્ય છે તેવા આગળના ભાગો. ડિમેન્શિયા કે જે મુખ્યત્વે આગળના ભાગને અસર કરે છે તેને ફરન્ટલ ડિમેન્શિયા, વતરણૂક ચલ ફરન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયા અથવા પિકનો રોગ કહે છે.
- ટેમ્પોરલ લોબ્સ જે વાણી, શબ્દ શોધવા, અંતભાવ અને ભાષા ક્ષમતા માટે મહત્વપુણ્ય છે. હિપ્પોકેમ્પસ (સ્મૃતિની રચના માટે મહત્વપુણ્ય) એ ટેમ્પોરલ લોબમાં પણ સ્થિત છે. ડિમેન્શિયા જે મુખ્યત્વે ટેમ્પોરલ લોબને અસર કરે છે તેને સિમેન્ટીક ડિમેન્શિયા અથવા પરાથમિક પરગતિશીલ અફેશિયા કહેવાય છે.

ઘણી વખત ફરન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયાને માન્યતા આપવામાં આવતી નથી અને તે વ્યક્તિની પાસે, તેના પરિવાર અને આરોગ્ય વ્યવસાયિકો દ્વારા પરારંભિક સંકેતો ઘણીવાર ચુકી જાય અથવા ખોટી રીતે આપવામાં આવે છે.

લેવી બોડી સાથે ડિમેન્શિયા

લેવી બોડી સાથે ડિમેન્શિયા એક પરગતિશીલ સ્થિતિ છે જેનો અર્થ છે કે સમય જતાં લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે. તે યજ્ઞ અને મોટર નિયંત્રણને અસર કરે છે. લેવી બોડી સાથે ઉન્માદ ધરાવતી વ્યક્તિ કદાચ:

- સહેલાઈથી પડી જાય તેવી હોઈ શકે
- ધરુજારી આવી શકે (પાકિરનસન રોગની જેમ)
- ગળે ઉતારવામાં સમસ્યા હોય
- ચાલે ત્યારે ઢસડાતા હોય
- તીવર સ્વપના/ખરાબ સ્વપનાને કારણે ઊંઘમાં ખલેલ
- ચેતા સેલના નુકસાનને કારણે દર્શ્ય અને શ્રાવ્ય ભરમણા ધરાવે છે

અન્ય પરકારોના ડિમેન્શિયા કરતાં સ્મૃતિ ઘણી ઓછી અસર પામે છે, પરંતુ વ્યક્તિ અચાનક મુંઝવણનો અનુભવ કરી શકે છે જે કલાક દીઠના ધોરણે બદલી શકે છે.

ડિમેન્શિયાનું નિદાન કરાવવું

જોકોઈ વ્યક્તિ ડિમેન્શિયા સાથે સંકળાયેલ લક્ષણો દર્શાવે છે તો શક્ય તેટલી જલ્દી જીપીની મુલાકાત લેવી મહત્વપૂર્ણ છે. અમુક પરિસ્થિતિઓ ડિમેન્શિયા જેવી દેખાશે કારણ કે તે વ્યક્તિની યાદશક્તિ, એકાગરતા અથવા વતરનને અસર કરે છે પરંતુ જો ઝડપથી હાથમાં લેવામાં આવે તો તેનો ઉપચાર થાય છે તેમાંની યેનાનો સમાવેશ થાય છે: ચેપ, થાઇરોઇડ સમસ્યાઓ, ચિત્તભ્રમણા, મુંઝવણ, રૂઢિરાભિષણ સમસ્યાઓ, વિટામિન બી 12 ની ઉણપ, સ્લીપ એપિનિયા, તનાવ, અસ્વસ્થતા અને હતાશાથી સંબંધિત વાહિની સમસ્યાઓ.

ડિમેન્શિયા છે તે સ્થાપિત કરવા માટે, જીપી વ્યક્તિનો તબિબી અને પારિવારિક ઇતિહાસ લેશે અને પરશનો પૂછીને એકાગરતા યકાસી, ટૂંકાગાળાની સ્મૃતિ, મનોસ્થિતિ અને વતરનના ફેરફારો યકાસીને, તેમની માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને જ્ઞાનાત્મક મુદ્દાઓ માટે તપાસ કરશે.

જીપી પછી બ્લડપરીક્ષણો, મગજના માળખાના પરીક્ષણો માટે એમઆરઆઈ અથવા સીટી સ્કેનની વિનંતી કરી શકે છે, અથવા કોઈ છાતીની સ્થિતિઓ માટે તપાસ કરવા છાતીમાં એક્સ-રેની વિનંતી કરી શકે છે.

તેઓ વ્યક્તિને મેમરી સર્વિસ/કિલ્નિક અથવા વધુ તપાસ અને મુલ્યાંકન માટે નિષ્ણાતને પણ સંદર્ભિત કરી શકે છે.

જો ડિમેન્શિયા નિદાન આપવામાં આવે તો, જીપીએ પછી નિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે નિદાન સાથેની વ્યક્તિને અને તેના પરિવારને તેમના વિસ્તારની કોઈપણ નિષ્ણાત સલાહ અને આધારરૂપ સેવાઓથી વાકેફ કરવામાં આવે, તેમજ તેમને વધુ મુલ્યાંકનો અને ઉપચાર માટે સંદર્ભ આપીને મદદ કરી શકે છે. આ આધાર આરોગ્ય અને સામાજીક સંભાળ વ્યવસાયીઓ, સખાવતી સંસ્થાઓ અને સ્વૈચ્છિક ક્ષેત્ર સંહિતાના વિવિધ સંગઠનોમાંથી આવી શકે છે.

નિષ્ણાત આધાર અને સલાહ માટે તમે અમારી એડમિરલ નસીરસને કોલ અથવા ઇમેઇલ કરી શકો છો. 0800 888 6678 પર કોલ કરો અથવા helpline@dementiauk.org પર ઇમેઇલ કરો

કોને ડિમેન્શિયા થાય છે તેને રોકી શકાય છે?

લગભગ 10% યુવાન ડિમેન્શિયા આનું શિક્ષક પરિવતરનને કારણે હોઈ શકે છે, જેમ કે ફરન્ટોટેમ્પોરલ ડિમેન્શિયાના અમુક સ્વરૂપો, હંટીંગ્ટનનો રોગ અને અલ્ઝાઇમર રોગનો દુર્લભ પરકાર.

જોકે, વૃધ્ધાવસ્થામાં મોટા ભાગના કિસસામાં ડિમેન્શિયા વારસાગત હોવાનું માનવામાં આવતું નથી અને તાજેતરના સંશોધનો સુચવે છે કે તેમને તમારી જીવનશૈલીમાં કેટલાક ફેરફારો કરીને ડિમેન્શિયામાં વિલંબ કરી શકો છો અથવા અટકાવી શકો છો. જેબધું તમારા હૃદયને તંદુરસ્ત રાખે છે, તે તમારા મગજને પણ સ્વસ્થ રાખી શકે છે. તેથી, સંતુલિત તંદુરસ્ત આહાર ખાવો, હાઇડ્રેટેડ (જલાધિકૃત) રહો, ધૂમ્રપાન ન કરો, દારૂ ન પીઓ, તમારા જીપીપાસે નિયમિત ચેકઅપ કરાવો અને તમારા કોલેસ્ટ્રોલ અને રક્તદબાણને નિયંત્રણમાં રાખો. જો તમને ટાઇપ ટુ ડાયાબિટી સહોવાનું નિદાન થયું હોય તો તમને અસરકારક રીતે આની વ્યવસ્થા કરવા અને તમારા રક્ત શકરના સ્તરને નિયંત્રણમાં રાખવાની ખાતરી કરવા માટે આપવામાં આવેલી કોઈ પણ સલાહને અનુસરવાની જરૂર પડશે.

શારીરિક રીતે સક્રિય અને માનસિક રીતે વિવિધ પરવૃત્તિઓથી ઉત્તેજીત રહો જેથી તમે મગજના વિવિધ ભાગોનો ઉપયોગ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, યાત્રા, બાગકામ, ગાયન, કલા, સંગીત, વાંચન અને અન્ય શોખ અને રૂચિઓ મદદ કરતા હોવાનું માનવામાં આવે છે.

એવા કોઈ આકર્ષક સંશોધન નથી જે કહે કે કોયડા ઉકેલવાથી મગજની તંદુરસ્તીમાં સુધારો થશે, તેમ છતાં, અન્ય ભાષા શીખવાનું મદદરૂપ થાય છે કારણ કે તે મગજના વિવિધ ભાગોને ઉત્તેજીત કરે છે અને તેનાથી જ્ઞાનાત્મક કાર્યમાં વધારો કરી શકાય છે.



આપુસ્તકામાંનીમાહિતીડિમેન્શયાનિષ્ણાતએડમિરલનસીર્સદ્વારાલખવામાંઅને તેની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે.

ડિમેન્શયાસાથેરહેતાપરિવારોમાટેસૌથીવધુસંબંધિતસહાયપુરીપાડવામાટે અમે હંમેશા અમારા સંસાધનોને સુધારવા માટે જોઈ રહ્યા છીએ. જો તમે અમારી કોઈપણ પત્રિકા વિશે પરત્તિકર્યા ધરાવો છો તો કૃપા કરી

feedback@dementiauk.org પર ઇમેઇલ કરો

અમે કોઈ સરકારી ભંડોળ મેળવતા નથી અને સ્વૈચ્છિક દાન પર આધાર રાખીએ છીએ, ભેટોમાં વિલ્સ સહિત. ડિમેન્શયા યુકેને કેવી રીતે સપોર્ટ આપવો તે વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને www.dementiauk.org/donate ની મુલાકાત લો અથવા 0300 365 5500 પર ફોન કરો.

પરકાશન તારીખ: જુન 2019

સમીક્ષા તારીખ: જુન 2021

© ડિમેન્શયા યુકે 2019



જો તમે ડિમેન્શયાવાળી વ્યક્તિની સંભાળ રાખી રહ્યા હોવ અથવા તમને અન્ય કોઈ ચિંતા અથવા પરશ્નો હોય, તો કોલ કરો અથવા અમને ઇમેઇલ કરો અમારા નિષ્ણાત સહાય અને સલાહ માટે એડમિરલ નસીર્સ.

0800 888 6678 પર કોલ કરો અથવા **helpline@dementiauk.org** ઇમેઇલ કરો કૃપા કરી નોંધશો કે હેલ્પલાઇનમાં માતર અંગરેજી ભાષા બોલતી નસીર્નો જ સ્ટાફ છે ખુલ્લુ છે સોમવાર - શુકરવાર, 9am - 9pm શનિવાર અને રવિવાર, 9am - 5pm

www.dementiauk.org • info@dementiauk.org