



**DementiaUK**

Helping families face dementia

# ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

What is dementia? - Punjabi

## ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

### ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੈੱਲਾਂ (ਨਿਊਰਾਨ) ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪ-ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਾਰ ਹਨ: ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗ, ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ, ਫਰੰਟੋਟੈਂਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਲੇਵੀ ਬਾਡੀਸ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ (ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ)। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮੇਲ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਦਾ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 850,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਲ 2021 ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਭਾਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

### ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਿਆਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਲਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁੰਮਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ ਜਿਵੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕਰਨਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਰਿਟਾਇਰਡ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਸਤੂਆਂ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਘੁੰਮਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ 'ਤੇ ਆਨਾਕਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸਨ।

## ਸੰਚਾਰ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਮੂਡ ਦੇ ਬਦਲਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਲੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

### ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਇਹ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

#### ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗ

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦਾ ਰੋਗ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੇ ਜੰਮਾਅ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 'ਪਲੈਕ' ਅਤੇ 'ਟੈਂਗਲਸ' ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਖੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ, ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਖੋਜ ਅਤੇ ਕੌਸ਼ਲ ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣਾ, ਲਿਖਣਾ, ਗਣਨਾ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।

#### ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਆਇਸੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIAs) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

TIAs ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਾਨੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਕਸਰ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ।

#### ਫਰੰਟੋਟੈਂਪਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਫਰੰਟੋਟੈਂਪਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ 45 ਤੋਂ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਲੋਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਜੋ ਸਖਸ਼ੀਅਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ, ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਹਮਦਰਦੀ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਫਰੰਟਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ, ਵਿਹਾਰ ਵੈਰੀਏਂਟ ਫਰੰਟੋਟੈਂਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਪਿਕ'ਸ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬਸ ਜੋ ਕਿ ਬੋਲਣ, ਸ਼ਬਦ ਖੋਜਣ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਿਪੋਕੈਮਪਸ (ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ) ਵੀ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੀਮੈਂਟਿਕ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਫੈਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਫਰੰਟੋਟੈਂਪੋਰਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਅਕਸਰ ਲੁਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

## ਲੇਵੀ ਬਾਡੀਸ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ

ਲੇਵੀ ਬਾਡੀਸ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਬਦਲ ਰਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੇਵੀ ਬਾਡੀਸ ਨਾਲ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡਿੱਗਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਣਾ (ਪਾਰਕਿੰਨਸਨ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਂਗ)
- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਚੱਲਣ ਸਮੇਂ ਲੜਖੜਾਉਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਪਨੇ/ਡਰਾਵਨੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਗੜੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ
- ਤੰਤਰਿਕਾ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਭਰਮ ਹੋਣਾ

ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜੀਪੀ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਜਲਦੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਪਚਾਰਯੋਗ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ: ਸੰਕਰਮਣ, ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਘਬਰਾਹਟ, ਗੋੜ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵੈਸਕੂਲਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਟ ਬੀ12 ਦੀ ਕਮੀ, ਨੀਂਦ ਅਸ਼ਵਸਨ, ਤਨਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਪੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ, ਅਲਪਕਾਲੀਨ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ।

ਜੀਪੀ ਫਿਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟਾਂ, ਐਮਆਰਆਈ ਜਾਂ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਸੇਵਾ/ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਮਦਦ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਕਟਰ ਸਮੇਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਿਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **0800 888 6678** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **helpline@dementiauk.org** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 10% ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜੇਨੇਟਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫਰੰਟੋਟੈਂਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ, ਹੰਟਿੰਗਟਨ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਅਨੁਵਾਂਸ਼ਿਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੋਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਓ, ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਦਾਨ ਟਾਈਪ ਦੋ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੇਵਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਿਅ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਾਨਿਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ ਵਰਤ ਸਕੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਚੱਲਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਗਾਉਣਾ, ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ, ਪੜ੍ਹਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਦਮਦਾਰ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਬੰਧਿਤ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [feedback@dementiauk.org](mailto:feedback@dementiauk.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਸਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਹਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਦਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਾਂ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂਕੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.dementiauk.org/donate](http://www.dementiauk.org/donate) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0300 365 5500** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: ਜੂਨ 2018

ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: ਜੂਨ 2020

© Dementia UK 2018



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਮੁੱਦਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸਾਂ।

**0800 888 6678** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।  
ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਦਿਨ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਰਾਤ 9 ਵਜੇ  
ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ

[www.dementiauk.org](http://www.dementiauk.org) • [info@dementiauk.org](mailto:info@dementiauk.org)