Dementia UK
Helping families face dementia

மறதிநோய் என்பது என்ன?

மறதிநோய் என்பது மூளையைப் பாதிக்கின்ற பல தீவிரமடையும் நிலைமைகளைக் குறிக்கின்ற ஒரு பொதுச் சொல் ஆகும். மூளையானது நரம்பு செல்களால் (நியூரான்கள்) ஆனது, செய்திகளை அனுப்புவதன் மூலம் அவை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புகொள்கின்றன. மறதிநோய் இந்த நரம்பு செல்களை சேதப்படுத்துகிறது, எனவே மூளையால் செய்திகளை திறம்பட அனுப்ப முடியாது, இது மூளை சாதாரணமாக செயல்படுவதைத் தடுக்கிறது.

மறதிநோய் பல வகைகளையும் துணை வகைகளையும் கொண்டுள்ளது, மேலும் இந்த நோய்க்கான காரணங்கள் உள்ளன. மிகவும் பொதுவான நான்கு வகைகள்:

- அல்சைமர் நோய்
- இரத்தநாள மறதிநோய்
- ஃப்ரண்டோடெம்போரல் மறதிநோய்
- லூயி உடல் மறதிநோய்

ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட வகையான மறதிநோய் இருப்பது சாத்தியம் - இது கலப்பு மறதிநோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. மிகவும் பொதுவான கலவை அல்சைமர் நோய் மற்றும் இரத்த நாள மறதிநோய் ஆகும்.

மறதிநோய் எந்த வயதிலும் ஒருவரைப் பாதிக்கலாம், ஆனால் இது பொதுவாக 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களிடையே கண்டறியப்படுகிறது, மேலும் ஒரு நபர் வயதாகும்போது ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. இருப்பினும், மறதிநோய் என்பது வயதாவதின் இயல்பான அல்லது தவிர்க்க முடியாத பகுதியாகும்.

மறதிநோய் இளையவர்களையும் பாதிக்கலாம். இங்கிலாந்தில் 70,000-க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் இளம் வயதிலேயே மறதிநோயுடன் வாழ்கின்றனர், இதன் அறிகுறிகள் 65 வயதிற்கு முன்பே தோன்றும். இளம் வயதிலேயே மறதிநோய் வருவது பற்றிய தகவலுக்கு, பக்கம் 14-இல் உள்ள ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையிலான மறதிநோய் சம்பவங்கள் மரபணு மாற்றங்களால் ஏற்படுகின்றன, உதாரணமாக சில வகையான ஃப்ரண்டோடெம்போரல் மறதிநோய், ஹண்டிங்டன் நோய் மற்றும் அரிதான வகை அல்சைமர் நோய். இருப்பினும், பெரும்பாலான மக்களுக்கு, மறதிநோய் மரபு நோயாக வருவதில்லை. மறதிநோயின் மரபணு வடிவங்கள் பற்றிய தகவலுக்கு பக்கம் 13-இல் ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

மறதிநோயின் அறிகுறிகள்

ஒவ்வொரு நபரும் அவரவர் தனித்துவமான முறையில் மறதிநோயை அனுபவிப்பார்கள், ஆனால் முக்கிய அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

நினைவுத்திறன் பிரச்சனைகள்

மறதிநோய் உள்ளவர்கள் இதை அனுபவிக்கலாம்:

- புதிய தகவல்களைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதில் சிக்கல்கள்
- பழக்கப்பட்ட இடங்களில் தொலைந்து போதல்
- மக்கள் மற்றும் பொருட்களின் பெயர்களை நினைவில் கொள்வதில் சிரமம்
- மறதி அதிகமாதல்
- அடிக்கடி பொருட்களை தவறாக வைத்தல்

அறிவாற்றல் திறன் (தகவலை செயலாக்குதல்)

மறதிநோய் உள்ளவர்கள் இதை அனுபவிக்கலாம்:

- கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் குறுகிய கால நினைவாற்றலில் சிரமங்கள் உள்ளன

- நேரம் மற்றும் இடத்தைப் புரிந்துகொள்வதில் சிக்கல்கள் உள்ளன, எ.கா. வேலைக்குச் செல்ல நள்ளிரவில் எழுந்திருத்தல், அவர்கள் ஓய்வு பெற்றிருந்தாலும் கூட.
- பொருட்களை வாங்கும்போதும் பணம் செலுத்தும்போதும் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் சிரமப்படுதல்
- பகுத்தறிவதில் சிரமம் உள்ளது
- முடிவெடுப்பதில் சிக்கல்கள்

தகவல்தொடர்பு

மறதிநோய் உள்ளவர்கள் இதை அனுபவிக்கலாம்:

- அடிக்கடி திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுதல்
- சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் சிரமம்
- வாசிப்பு, எழுத்து மற்றும் எண் அறிவு ஆகியவற்றில் சிரமம்
- மற்றவர்களை சமூக ரீதியாகப் பார்ப்பதில் ஆர்வம் இழப்பு.

உரையாடலைப் பின்தொடர்வதும் அதில் ஈடுபடுவதும் கடினமாக இருக்கலாம், எனவே முன்பு வெளிப்படையாகப் பழகிய ஒருவர் மேலும் உள்முக சிந்தனையாளராக மாறக்கூடும். அவர்களுடைய தன்னம்பிக்கையும் பாதிக்கப்படலாம்.

மனநிலை மற்றும் நடத்தை

மறதிநோய் உள்ளவர்களில் ஆளுமை, நடத்தை மற்றும் மனநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம், மேலும் அவர்கள் சந்திக்கும் மாற்றங்கள் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் விளைவுகளின் விளைவாக பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வை அனுபவிக்கக்கூடும்.

மறதிநோய் உள்ள சிலர் அமைதியின்மை உணர்வை உணர்கிறார்கள், அசையாமல் உட்காருவதை விட நகர்ந்து கொண்டே இருக்க விரும்புகிறார்கள்; மற்றவர்கள் மெதுவாகச் செயல்படலாம் மற்றும் அவர்கள் முன்பு அனுபவித்த செயல்களில் பங்கேற்க உந்துதல் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

மறதிநோயின் வகைகள்

அல்சைமர் நோய்

அல்சைமர் நோய் என்பது ஐக்கிய இராஜ்ஜியத்தில் மிகப் பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற மறதிநோய் வகை ஆகும். இது மூளையில் புரதங்கள் குவிவதால் ஏற்படுகிறது, இது மூளை செல்கள் செய்திகளை அனுப்பும் திறனை சேதப்படுத்துகிறது.

ஆரம்பக் கட்டங்களில், அல்சைமர் நோயின் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- சமீபத்திய நிகழ்வுகள் மற்றும் உரையாடல்களை மறந்துவிடுதல்
- பொருட்களை தவறாக வைப்பது அல்லது தவறான இடத்தில் வைப்பது
- மக்கள், இடங்கள் அல்லது பொருட்களின் பெயர்களை மறத்தல்
- சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிக்கப் போராடுதல்
- சொன்னதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுதல்
- மனநிலை மாற்றங்கள்
- மனதளவில் பின்வாங்குதல்
- பழக்கமில்லாத சூழ்நிலைகள் அல்லது வழக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் அமைதியற்றதாக உணருதல்.

அல்சைமர் நோய் தீவிரமடையும் போது, நீங்கள் இவற்றைக் கவனிக்கலாம்:

- அதிகரித்து வரும் குழப்பம்
- பிரமைகள் மற்றும் மனப்பிராந்திகள்
- தொந்தரவு நிறைந்த தூக்கம்
- பேச்சு மற்றும் மொழி சிரமங்களை அதிகரித்தல்
- இடஞ்சார்ந்த விழிப்புணர்வில் சிரமம், எ.கா. வேகம் மற்றும் தூரங்களை மதிப்பிடுதல்

இறுதியில், ஒருவர் இவற்றை அனுபவிக்கலாம்:
- மன உளைச்சல் அல்லது ஆக்ரோஷமான நடத்தை
- விழுங்குதல் மற்றும் சாப்பிடுவதில் சிக்கல்கள்
- தற்கட்டுப்பாடின்மை
- பேச்சு இழப்பு
- இயக்க சிக்கல்கள்
- பலவீனம்

அறிகுறிகளை மேம்படுத்தவும், முன்னேற்றத்தை மெதுவாக்கவும் உதவும் மருந்துகள் கிடைக்கின்றன, ஆனால் அவை அல்சைமர் நோயைத் தடுக்கவோ அல்லது குணப்படுத்தவோ இல்லை, மேலும் நோயறிதல் உள்ள அனைவருக்கும் இது பொருந்தாது. அல்சைமர் நோய் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு பக்கம் 13-இல் ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

இரத்த நாள மறதிநோய்

இரத்த நாள மறதிநோய் என்பது மறதிநோயின் மிகப் பொதுவான இரண்டாவது வகை ஆகும். இது மூளைக்கு இரத்த விநியோகத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால் ஏற்படுகிறது, பொதுவாக பக்கவாதம் அல்லது நிலையற்ற இஸ்கிமிக் தாக்குதல்கள் (TIAs) எனப்படும் தொடர் 'மினி பக்கவாதம்' காரணமாக ஏற்படுகிறது. இது மூளையில் உள்ள சில பகுதிகளின் உள் செல் சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

TIA கள் அல்லது பெரிய பக்கவாதத்தின் விளைவாக ஒரு நபரின் நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் திடீரென்று நிகழ்கின்றன; பின்னர் அவர்களின் நிலை மீண்டும் மோசமடைவதற்கு முன்பு உறுதிப்படுத்தப்படலாம். ஒரு நபருக்கு அவர்களின் அறிகுறிகள் நிலையானதாகத் தோன்றும் காலங்கள் இருக்கலாம் என்றாலும், மூளைக்கு சேதம் ஏற்படுவதால், அவர்கள் முன்பு போலவே செயல்பட மாட்டார்கள், மேலும் அவர்களின் நிலை காலப்போக்கில் தீவிரமாகும்.

மூளையின் எந்தப் பகுதி பாதிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்து இரத்தநாள மறதிநோயின் அறிகுறிகள் இருக்கும். மிகவும் பொதுவான சில அறிகுறிகள்:

- கவனச்செறிவு சிக்கல்கள்
- குறுகிய கால நினைவாற்றல் குறைபாடு
- அன்றாடத் திறன்களில் சிரமம்
- சிந்தனை செயல்முறைகள் மெதுவாதல்
- நடத்தை மற்றும் ஆளுமையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதிலும், முடிவுகளையும் திட்டங்களையும் எடுப்பதிலும் சிரமம்
- வேகமாக மாறும் மனநிலை

இரத்தநாள் மறதிநோய் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு பக்கம் 14 இல் ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

ஃபரன்டோடெம்போரல் மறதிநோய்

ஃப்ரண்டோடெம்போரல் மறதிநோய் என்பது ஆளுமை, நடத்தை, மொழி மற்றும் பேச்சை முக்கியமாகப் பாதிக்கும் மறதிநோய்களின் குழுவைக் குறிக்கும் ஒரு பொதுவான சொல் ஆகும். ஆரம்பக் கட்டங்களில் நினைவாற்றல் பொதுவாக குறைவாகவே பாதிக்கப்படும்.

45 முதல் 65 வயதுடையவர்களில் ஃப்ரண்டோடெம்போரல் மறதிநோய் மிகவும் பொதுவானது. இது முக்கியமாக மூளையில் உள்ள முன்பக்க மற்றும் தற்காலிக மடல்களைப் பாதிக்கிறது.

முன் மடல்கள் ஆளுமை, முடிவெடுத்தல், சமூக செயல்பாடு, சிக்கல் தீர்க்கும் திறன், நுண்ணறிவு, பச்சாதாபம், உந்துதல் மற்றும் திட்டமிடல் ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளன. முன்பக்க மடல்களை முக்கியமாகப் பாதிக்கும் மறதிநோயை முன்பக்க மறதிநோய், நடத்தை மாறுபாடு முன்பக்க டெம்போரல் மறதிநோய் அல்லது பிக்ஸ் நோய் என்று அழைக்கலாம்.

டெம்போரல் லோப்கள் பேச்சு, சொல் கண்டறிதல், புரிதல் மற்றும் மொழித் திறன் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையவை. டெம்போரல் லோப்களை முக்கியமாகப் பாதிக்கும் மறதிநோயை செமாண்டிக் மறதிநோய் அல்லது பிரைமரி புரோகிரசிவ் அஃபாசியா (PPA) என்று அழைக்கலாம்.

பெரும்பாலும், ஃப்ரண்டோடெம்போரல் மறதிநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் அந்த நபர், அவரது குடும்பத்தினர் மற்றும் சுகாதார நிபுணர்களால் தவறவிடப்படுகின்றன அல்லது மற்றொரு நோயாக தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன. இது நோயறிதலில் தாமதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் - சில நேரங்களில் பல ஆண்டுகள் வரை இது நீடிக்கலாம். ஃப்ரண்டோடெம்போரல் மறதிநோய் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு பக்கம் 13-இல் ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

லூயி உடல் மறதிநோய்

லூயி உடல் மறதிநோய் என்பது மூளைக்குள் அசாதாரண புரதக் கட்டிகள் படிவதால் ஏற்படுகிறது, இது லூயி உடல்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது குறிப்பாக இயக்கம் மற்றும் சிந்தனையைப் பாதிக்கிறது, மேலும் மாயத்தோற்றங்கள், விழிப்புணர்வில் ஏற்ற இறக்கங்கள் மற்றும் தூக்கக் கலக்கங்களை ஏற்படுத்தும்.

லூயி உடல் மறதிநோயில் இரண்டு துணை வகைகள் உள்ளன. அவற்றுக்கிடையேயான வித்தியாசம், சில அறிகுறிகள் முதலில் தோன்றும் போதுதான் தெரிய வரும்.

லூயி உடல்களுடன் கூடிய மறதிநோய்: முதல் அறிகுறிகளில் சிந்தனை, காட்சி உணர்தல் மற்றும் தூக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அடங்கும். இயக்கக் கஷ்டங்கள் (மோட்டார் அறிகுறிகள்) அதே நேரத்தில் அல்லது அதற்குப் பிறகு உருவாகலாம்.

பார்கின்சன் நோய் மறதிநோய்: இயக்கம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் - பார்கின்சன் அறிகுறிகள் எனப்படும் - பொதுவாக நினைவாற்றல், செறிவு அல்லது சிந்தனையில்

ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு முன்பே உருவாகின்றன.

பார்கின்சன் உள்ள அனைவருக்கும் மறதிநோய் வராது, ஆனால் காலப்போக்கில் ஆபத்து அதிகரிக்கும். பார்கின்சன் நோய் மறதிநோயின் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- கீழே விழுதல்
- உடல் நடுக்கம் (பார்கின்சன் போன்றது)
- விழுங்குவதில் சிரமம்
- நடக்கும்போது தள்ளாட்டம்
- கடுமையான கனவுகள்/கொடுங்கனவுகள் காரணமாக தூக்கம் தொந்தரவு.
- பிரமைகள்: காட்சி (இல்லாதவற்றைப் பார்ப்பது) மற்றும் செவிப்புலன் (இல்லாதவற்றைக் கேட்பது)

மற்ற வகை மறதிநோய்களை விட லூயி உடல் மறதிநோயில் நினைவாற்றல் பெரும்பாலும் குறைவாகவே பாதிக்கப்படுகிறது, ஆனால் ஒரு நபர் திடீரென குழப்பத்தை அனுபவிக்கக்கூடும், இது ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை மாறக்கூடும். லூயி உடல் மறதிநோய் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு பக்கம் 14-இல் ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

மறதிநோயின் பிற வடிவங்கள்

மறதிநோயின் பல வடிவங்கள் அல்லது மறதிநோய்க்கு வழிவகுக்கும் நிலைமைகள் உள்ளன, அவற்றில் ஆல்கஹால் தொடர்பான மூளை பாதிப்பு (வெர்னிக்கின் என்செபலோபதி, கோர்சகோஃப் நோய்க்குறி மற்றும் ஆல்கஹால் டிமென்ஷியா), பின்புற கார்டிகல் அட்ராபி மற்றும் ஹண்டிங்டன் நோய் ஆகியவை அடங்கும். இவை பற்றிய தகவல்களுக்கான இணைப்புகளை பக்கம் 13-14-இல் உள்ள ஆதரவு ஆதாரங்களில் காணலாம்.

நோயறிதலைப் பெறுதல்

ஒருவருக்கு மறதிநோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், கூடிய விரைவில் ஒரு மருத்துவரைப் பார்ப்பது முக்கியம். சில நிலைமைகள் மறதிநோயைப் போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் அவை சிகிச்சையளிக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம், எனவே மருத்துவர் முதலில் இவற்றை ஆராய வேண்டும். அவை பின்வருமாறு:

- தொற்றுகள்
- தைராய்டு பிரச்சனைகள்

- மயக்கம் (பெரும்பாலும் தொற்று அல்லது பிற நோயால் ஏற்படும் தீவிர குழப்பம்)
- இரத்த சுழற்சி பிரச்சினைகள்
- மாதவிடாய் நிறுத்தம்
- வைட்டமின் பி12 குறைபாடு
- தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல்
- மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும்/அல்லது மனச்சோர்வு

முதலில், அந்த நபரின் மருத்துவர் முழுமையான மருத்துவ மற்றும் குடும்ப வரலாற்றை எடுத்து, இதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம் உள்ளிட்ட அடிப்படை உடல் பரிசோதனை செய்வார். அவர்கள் இரத்தம் மற்றும்/அல்லது சிறுநீர் பரிசோதனைகளை ஆர்டர் செய்ய வேண்டும், மேலும் ஏதேனும் அடிப்படை உடல் நிலைகளைக் கண்டறிய ECG (இதய செயல்பாட்டைக் கண்டறிதல்), எக்ஸ்-கதிர்கள் மற்றும்/அல்லது மூளை ஸ்கேன் போன்ற பிற சோதனைகளையும் கோரலாம்.

மருத்துவர் நினைவாற்றல் மற்றும் அறிவாற்றல் பற்றிய ஒரு சுருக்கமான சோதனையையும் நடத்த வேண்டும், அதில் அந்த நபரிடம் பொருட்களைப் பெயரிடச் சொல்வது; தகவல்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்வது (எடுத்துக்காட்டாக, முகவரி); மற்றும் ஒரு எளிய வரைபடத்தை முடித்தல், எ.கா. ஒரு கடிகார முகம், ஆகியவை இருக்கலாம்.

அந்த நபரின் அறிகுறிகளுக்கான பிற காரணங்கள் நிராகரிக்கப்பட்டால், மேலும் மதிப்பீட்டிற்காக மருத்துவர் அந்த நபரை ஒரு நினைவக சேவை/மருத்துவமனை/நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு மறதிநோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால், அவர்கள் கூடுதல் மதிப்பீடுகள் மற்றும் ஆதரவுக்காக பரிந்துரைக்கப்படலாம், எடுத்துக்காட்டாக சுகாதார மற்றும் சமூகப் பராமரிப்பு நிபுணர்கள் மற்றும் தன்னார்வ அமைப்புகளிடமிருந்து. அவர்கள் வசிக்கும் பகுதியில் உள்ள எந்தவொரு சிறப்பு ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு சேவைகளையும் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும். ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனைக்காக எங்கள் மறதிநோய் நிபுணர் அட்மிரல் செவிலியர்களையும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். மறதிநோய் நோயைக் கண்டறிதல் மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிறகு அடுத்த கட்ட நடவடிக்கைகள் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கும், தொடர்பு விவரங்களுக்கும் பக்கம் 13-14 இல் உள்ள ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு

நினைவாற்றல் மற்றும் அறிவாற்றல் ஆகியவற்றில் சிறிய பிரச்சனைகள் உள்ள சிலருக்கு லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு (MCI) இருப்பது கண்டறியப்படுகிறது - இந்த மாற்றங்கள் நபர் மற்றும் அவரைச் சுற்றியுள்ளவர்களால் கவனிக்கப்படும் அளவுக்கு குறிப்பிடத்தக்கவை, ஆனால் அன்றாட வாழ்க்கையை தீவிரமாக பாதிக்கும் அளவிற்கு இருப்பதில்லை.

MCI என்பது ஒரு வகையான மறதிநோய் அல்ல, ஆனால் MCI உள்ள ஒருவருக்கு எதிர்காலத்தில் டிமென்ஷியா இருப்பது கண்டறியப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம், எனவே அவர்கள் தங்கள் அறிகுறிகளைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் அவர்கள் மாற்றங்களைக் கண்டால், அவர்களின் மருத்துவரிடம் மதிப்பாய்வு செய்யக் கோர வேண்டும்.

MCI பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு பக்கம் 14 இல் உள்ள ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.

மறதிநோயைத் தடுக்க முடியுமா?

மறதிநோயைத் தடுப்பதற்கு தற்போது எந்த வழியும் இல்லை, ஆனால் சில வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்வதன்

மூலம் நீங்கள் அதைத் தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது ஆபத்தைக் குறைக்கலாம், எடுத்துக்காட்டாக:

- சீரான, ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுதல்
- ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கும் நோக்கம்; NHS உடல் நிறை குறியீட்டெண் (BMI) கால்குலேட்டர் ஒரு வழிகாட்டியாகும் - தயவுசெய்து பக்கம் 15-இல் உள்ள ஆதரவு ஆதாரங்களைப் பார்க்கவும்.
- உடலை நீரேற்றமாக வைத்திருத்தல்
- புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துதல், பொருந்தினால்
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்களுக்குள் மது அருந்துவதை பராமரித்தல்
- உங்கள் மருத்துவரிடம் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் கொழுப்பின் அளவுகள் உட்பட வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
- உங்களுக்கு டைப் 2 நீரிழிவு நோய் இருந்தால், அதை திறம்பட நிர்வகிக்கவும், உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகள் கட்டுக்குள் இருப்பதை உறுதி செய்யவும் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட எந்த ஆலோசனையையும் பின்பற்றவும்.
- மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளைப் பயன்படுத்தும் மனதைத் தூண்டும் செயல்களில் பங்கேற்பது, அதாவது நடைபயிற்சி, தோட்டக்கலை, பாடல், கலை, இசை, விளையாட்டு, வாசிப்பு, புதிர்கள் அல்லது ஒரு மொழியைக் கற்றுக்கொள்வது.

ஆதரவின் மூலங்கள்

நீங்கள் மறதிநோயுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலோ அல்லது அந்த நிலையில் உள்ள ஒருவரைப் பராமரித்தாலோ, 'மறதிநோய்: அடுத்து என்ன?' என்ற எங்கள் இலவச ஆன்லைன் அமர்வுகளுக்கு **dementiauk.org/dementia-what-next** இல் பதிவு செய்யவும்.

மறதிநோய் நிபுணர் அட்மிரல் செவிலியருடன் பேச, எங்கள் இலவச ஹெல்ப்லைனை **0800 888 6678** என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் (திங்கள்-வெள்ளி காலை 9-இரவு 9 மணி வரை, சனி மற்றும் ஞாயிறு காலை 9-மாலை 5 மணி வரை, டிசம்பர் 25 தவிர) அல்லது **helpline@dementiauk.org** என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

நீங்கள் விரும்பினால், அட்மிரல் செவிலியருடன் தொலைபேசி அல்லது வீடியோ அழைப்பை முன்பதிவு செய்யலாம்: தயவுசெய்து இந்த இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் **dementiauk.org/book**

Dementia UK மூலங்கள்

மதுவினால் ஏற்படும் மூளை பாதிப்பு

dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

அல்சைமர் நோய்

dementiauk.org/alzheimers-disease

மறதிநோய் நோயறிதலின் உணர்ச்சி தாக்கம்

dementiauk.org/emotional-impact

ஃபிரன்டோடெம்போரல் மறதிநோய்

dementiauk.org/frontotemporal-dementia

மறதிநோயின் மரபணு வடிவங்கள்

dementiauk.org/genetic-familial-forms-of-dementia

மறதிநோயைக் கண்டறிதல்

dementiauk.org/getting-a-diagnosis-of-dementia

இளம் வயதிலேயே மறதிநோய் நோய் கண்டறியப்படுதல்

dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

ஹண்டிங்டன் நோய்

dementiauk.org/huntingtons-disease

லூயி உடல் மறதிநோய்

dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு

dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment

மறதிநோய் நோயறிதலுக்குப் பிறகு அடுத்த படிகள்

dementiauk.org/after-a-diagnosis

இளம் வயதிலேயே மறதிநோய் நோயறிதலுக்குப் பிறகு அடுத்த படிகள்

dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

பார்கின்சன்

dementiauk.org/parkinsons

பின்புற புறணிச் சிதைவு

dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

மறதிநோய்க்கான சோதனைகள்

dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

இரத்த நாள மறதிநோய்

dementiauk.org/vascular-dementia

இளம் வயது மறதிநோய் பிரிவு

dementiauk.org/young-onset-dementia

இதர வளங்கள்

பிஎம்ஐ கால்குலேட்டர்

- nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator

மது அருந்துவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனை

- drinkaware.co.uk

ஹண்டிங்டன் நோய் சங்கம்

- hda.org.uk

லூயி பாடி சொசைட்டி

- lewybody.org

NHS புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கான ஆலோசனை

- nhs.uk/better-health/quit-smoking

பார்கின்சன்ஸ் யுகே

- parkinsons.org.uk

அரிய டிமென்ஷியா ஆதரவு

- raredementiasupport.org

மறதிநோயின் ஏதேனும் ஒரு அம்சத்தைப் பற்றி மறதிநோய் நிபுணரான அட்மிரல் செவிலியரிடம் பேசுவதற்கு:

எங்கள் ஹெல்ப்லைனைத் தொடர்பு கொள்ளவும்:
0800 888 6678 அல்லது **helpline@dementiauk.org**

மெய்நிகர் சந்திப்பை முன்பதிவு செய்யுங்கள்:
dementiauk.org/book

எங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும் பணிக்கு நிதியளிப்பதற்காக எங்கள் தொண்டு முற்றிலும் நன்கொடைகளை நம்பியுள்ளது. மேலும் குடும்பங்களை ஆதரிக்க எங்களுக்கு உதவ நீங்கள் நன்கொடை அளிக்க விரும்பினால்:

- **0300 365 5500**-ஐ அழைக்கவும்
- இந்த இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் **dementiauk.org/donate**
- **QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்**

நன்றி

Dementia UK
Helping families face dementia

dementiauk.org • **info@dementiauk.org**

வெளியீட்டு தேதி: ஏப்ரல் 2025. மதிப்பாய்வு தேதி: ஏப்ரல் 2025. © Dementia UK 2025

Dementia UK, 7th Floor, One Aldgate, London EC3N 1RE
Dementia UK என்பது இங்கிலாந்து மற்றும் வேல்ஸ் (1039404) மற்றும் ஸ்காட்லாந்தில் (SC 047429) பதிவுசெய்யப்பட்ட தொண்டு நிறுவனமாகும்.

DUKC01_Tamil