Dementia UK
Helping families face dementia

ڈیمینشیا کیا ہے؟

ڈیمینشیا ایک وسیع اصطلاح ہے جس میں بتدریج بڑھنے والی کئی ایسی کیفیات شامل ہیں جو دماغ کو متاثر کرتی ہیں۔ دماغ عصبی خلیوں (نیورانز) سے مل کر بنا ہوتا ہے جو ایک دوسرے کو پیغامات بھیج کر باہم ابلاغ رسانی کرتے ہیں۔ ڈیمنشیا ان اعصابی خلیوں کو متاثر کرتا ہے جس سے پیغامات مؤثر انداز سے بھیجے نہیں جا سکتے ہیں، جو دماغ کو معمول کے مطابق کام کرنے سے روکتا ہے۔

ڈیمنشیا کی 200 سے زیادہ ذیلی اقسام اور اسباب ہیں۔ ان میں سے چار سب سے عام یہ ہیں:

- الزائمرکا مرض
- ویسکولر ڈیمینشیا
- فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا
- لیوی باڈی ڈیمنشیا

بیک وقت ڈیمنشیا کی ایک سے زیادہ اقسام بھی ممکن ہے – جسے مکسڈ ڈیمنشیا کہا جاتا ہے۔ سب سے عام قسم الزائمرکا مرض اور ویسکولر ڈیمینشیا کا ملاپ ہے۔

ڈیمینشیا کسی بھی عمر کے شخص کو متاثر کر سکتا ہے مگر 65 سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ نہایت عام ہے اور عمر کے ساتھ اس کی شدت میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ تاہم، برطانیہ میں 70,800 افراد ینگ آن سیٹ ڈیمینشیا کے ساتھ رہ رہے ہیں جس میں مرض کی علامات 65 سال کی عمر سے پہلے ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ینگ آن سیٹ ڈیمنشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 11 پر دئیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

ڈیمنشیا کے بہت کم معاملات جینیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتے ہیں، مثلاً فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی کچھ اقسام، ہُنٹِنگٹنز ڈزیز اور الزمرز ڈزیز کی کچھ شاذ اقسام۔ تاہم، ڈیمنشیا زیادہ تر لوگوں میں وراثتی طور پر نہیں ہوتا۔

ڈیمینشیا کی علامات

ہر شخص کو اپنے منفرد انداز میں ڈیمنشیا کا تجربہ ہوگا لیکن اہم علامات میں شامل ہیں:

یادداشت کے مسائل

ڈیمنشیا کے مریضوں میں:

- نئی معلومات کو یاد رکھنے میں مسائل درپیش ہو سکتے ہیں
- معلوم جگہوں پر گم ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے
- لوگوں اور چیزوں کے نام یاد رکھنے میں مشکل ہوتی ہے
- بہت زیادہ بھلکڑ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے
- معمول کی چیزیں بھولنے کا امکان رہتا ہے

شعوری صلاحیت (یعنی معلومات کو سمجھنا) میں کمی ہو جاتی ہے

ڈیمنشیا کے مریضوں میں:

- توجہ دینے اور شارٹ ٹرم میموری کم ہوسکتی ہے
- وقت اور جگہ کو سمجھنے کے مسائل ہوسکتے ہیں، یعنی آدھی رات کو کام پر جانے کے لیے تیار ہو جانا، چاہے وہ ریٹائر ہو گئے ہوں
- شاپنگ اور ادائیگی کرتے ہوئے چیزیں متنخب کرنے میں مسائل ہوسکتے ہیں
- استدلال کرنے میں مسائل ہوسکتے ہیں
- فیصلے کرنے میں مسائل ہوسکتے ہیں

ڈیمنشیا میں مبتلا کچھ لوگ بے چینی کا احساس کرتے ہیں اور خاموش بیٹھنے کے بجائے حرکت کرتے رہنے کو ترجیح دیتے ہیں؛ دوسرے سست ہوسکتے ہیں اور ان میں ان سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لئے حوصلہ افزائی کی کمی ہوسکتی ہے جن سے وہ لطف اندوز ہوتے تھے۔

ابلاغ رسانی

ڈیمنشیا کے مریض:

- اپنی بات دہراسکتے ہیں
- مطلوبہ لفظ تلاش کرنے میں پریشانی ہوسکتی ہے
- پڑھنے، لکھنے اور گننے میں مسئلے ہوسکتے ہیں
- لوگوں سے گھلنے ملنے میں دلچسپی کھو سکتے ہیں۔

کسی گفتگو میں مصروف ہونا اور خیالات کا تسلسل رکھنا ان کے لئے مشکل ہوتا 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۔

مزاج اور رویہ

ڈیمنشیا کے شکار افراد شخصیت، رویے اور مزاج میں تبدیلیاں پیدا ہوسکتی ہیں اور ان تبدیلیوں اور ان کی زندگی پر ان کے اثرات کے نتیجے میں انہیں اضطراب اور افسردگی کا سامنا ہو سکتا ہے۔

ڈیمینشیا کی اقسام

الزائمر کا مرض

الزائمر کا مرض، برطانیہ میں پائے جانے والے ڈیمینشیا کی نہایت عمومی قسم ہے۔ یہ دماغ میں پروٹینز کے جمع ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں 'پلیکس' اور 'ٹینگلز' ہوتے ہیں جو دماغی خلیوں کی پیغامات کی ترسیل کی صلاحیت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ابتدائی مراحل میں الزائمر کے مرض کی علامات میں شامل ہیں:

- حالیہ واقعات اور گفتگو بھول جانا
- چیزیں بھول جانا یا انہیں غلط جگہ رکھنا
- لوگوں، جگہوں اور چیزوں کے نام بھولنا
- مطلوبہ لفظ ڈھونڈنے میں مشکلات
- اپنی بات دہرانا
- موڈ میں تبدیلی
- تنہائی پسند ہو جا نا
- نامانوس مواقع اور معمول میں تبدیلی سے گھبرانا

الزائمر کی بیماری میں اضافے پر آپ نوٹس کر سکتے ہیں:

- زیادہ کنفیوژن
- وہم اور گمان
- خراب نیند
- بولنے اور زبان کے زیادہ مسائل
- زمان و مکان سمجھنے کے مسائل جیسا کہ سپیڈ اور فاصلہ سمجھنا

بالاخر، مریض کو سامنا کرنا پڑ سکتا ہے:

- پریشان یا جارحانہ رویہ
- نگلنے اور کھانے میں مسائل
- بے ضابطگی
- بات کرنے کی صلاحیت کھو دینا
- نقل و حرکت میں مسائل
- کمزوری

دوا دستیاب ہے جو علامات کو بہتر بنانے اور آہستہ آہستہ بڑھنے میں مدد کر سکتی ہے، لیکن یہ الزائمر کی بیماری کو روکتی یا اس کا علاج نہیں کرتی اور تشخیص کے ساتھ ہر ایک کے لیے موزوں نہیں ہے۔

الزائمر کی بیماری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 10 پر دئیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

ویسکولر ڈیمینشیا

ویسکولر ڈیمینشیا، ڈیمینشیا کی دوسری انتہائی عام قسم ہے۔ یہ دماغی خلیات کو خون کی فراہمی میں دشواریوں کی وجہ سے ہوتا ہے، عام طور پر اسٹروک یا 'منی اسٹروک' کی ایک سیریز کی وجہ سے، جسے عارضی اسکیمک اٹیک (TIAs) کہا جاتا ہے، جو دماغ میں مقامی خلیوں کو نقصان پہنچانے کا سبب بنتا ہے۔

TIAs یا بڑے فالج کے نتیجے میں کسی شخص کی حالت میں تبدیلیاں اکثر اچانک ہوتی ہیں؛ ان کی حالت دوبارہ خراب ہونے سے پہلے، مستحکم ہو سکتی ہے۔ اگرچہ اس شخص کو ایسے ادوار ہو سکتے ہیں جہاں اس کی علامات مستحکم دکھائی دیتی ہیں، دماغ کو پہنچنے والے نقصان کا مطلب ہے کہ وہ پہلے کی طرح کام نہیں کرے گا۔

ویسکولر ڈیمنشیا کی علامات کا انحصار دماغ کے متاثرہ حصے پر ہے۔ عام ترین علامات میں شامل ہیں:

- دھیان دینے میں مسائل
- مختصر مدت کے لیے یادداشت کی خرابی
- روزمرہ کے کاموں میں مسائل
- سوچنے کی صلاحیت میں سستی
- رویے اور شخصیت میں فرق
- مشکلات حل کرنے، فیصلے کرنے اور پلان بنانے میں مشکلات
- موڈ میں تیزی سے تبدیلی

ویسکولر ڈیمنشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 11 پر دئیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا

فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا، ڈیمینشیا کے ایک گروپ کے لیے ایک وسیع اصطلاح ہے جو بنیادی طور پر شخصیت، رویے، زبان اور گویائی کو متاثر کرتی ہے۔ ابتدائی مراحل میں یادداشت زیادہ متاثر نہیں ہوتی۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا 45 سے 65 سال کے افراد میں زیادہ عام ہے۔ دماغ کے انتہائی متاثر ہونے والے حصّوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- فرنٹل لابس: یہ شخصیت، فیصلہ سازی، سماجی کام کاج، مسئلہ حل کرنے، بصیرت، ہمدردی، حوصلہ افزائی اور منصوبہ بندی میں شامل ہیں۔ زیادہ تر فرنٹل لوبز کو زیادہ متاثر کرنے والے ڈیمینشیا کو **فرنٹل ڈیمینشیا**، **رویوں کو متاثر کرنے والا ڈیمینشی**ا یا **پِکز ڈزیز (Pick's disease)** بھی کہا جا سکتا ہے۔
- عارضی لابس: ان کا تعلق گویائی، لفظ تلاش کرنے، فہم اور زبان کی صلاحیت سے ہے۔ ٹیمپورل لوبز کو انتہائی طور پر متاثر کرنے والے ڈیمنشیا کو **سیمینٹک ڈیمینشیا** یا **پیش رفت کے ابتدائی مرحلے کا افیزیا**(PPA) بھی کہا جا سکتا ہے۔

اکثر، فرنٹوٹیمپورل ڈیمینشیا کی ابتدائی علامات اس شخص، اس کے خاندان اور صحت کے پیشہ ور افراد سے چھوٹ جاتی ہیں یا کسی اور حالت کے لیے غلط سمجھی جاتی ہیں۔ اس تشخیص میں بھی تاخیر ہو سکتی ہے – اور کبھی کئی سال لگ جاتے ہیں۔

فرنٹوٹیمپورل ڈیمنشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 11 پر دئیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

لیوی باڈی ڈیمنشیا

لیوی باڈی ڈیمینشیا دماغ کے اندر پروٹین کے غیر معمولی جھرمٹ کی وجہ سے ہوتا ہے، جسے لیوی باڈیز کہا جاتا ہے۔ یہ خاص طور پر حرکت اور سوچ کو متاثر کرتا ہے اور یہ واہمہ، چستی پھرتی میں اتار چڑھاؤ اور نیند میں خلل پیدا کر سکتا ہے۔

لیوی باڈی ڈیمنشیا کی دو ذیلی قسمیں ہیں؛ ان کے درمیان فرق اس وقت ہوتا ہے جب کچھ علامات پہلی بار ظاہر ہوتی ہیں۔

لیوی باڈی ڈیمنشیا میں پہلی علامات سوچنے، بصری ادراک اور نیند میں تبدیلیاں آنا ہے۔ اسی کے ساتھ یا کچھ عرصے بعد حرکات و سکنات (موٹر علامات) میں مشکلات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

پارکنسنز ڈزیز ڈیمنشیا میں نقل و حرکت کی مشکلات – جنہیں پارکنسنزازم کی علامات کہا جاتا ہے – عام طور پر یادداشت، دھیان دینے یا سوچنے میں مشکلات سے پہلے ظاہر ہوتی ہیں۔ پارکنسنز کی بیماری میں مبتلا ہر شخص کو ڈیمنشیا نہیں ہوگا، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ خطرہ بڑھتا جاتا ہے۔

علامات میں شامل ہیں:

- گرنا
- کپکپی طاری ہونا (پارکنسنز کے مرض کی طرح)
- نگلنے میں مشکلات
- چلتے وقت ہلنا
- گہرے خوابوں/ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے نیند کی خرابی
- بصری یا سامعی وہم

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

لیوی باڈی ڈیمنشیا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 11 پر دئیے گئے سپورٹ ذرائع ملاحظہ کریں۔

ڈیمنشیا کی دیگر اقسام

ڈیمنشیا کی بہت سی دوسری شکلیں ہیں، یا ایسی حالتیں ہیں جو ڈیمنشیا کا باعث بن سکتی ہیں، بشمول الکحل سے متعلق دماغی نقصان (Wernicke's encephalopathy، Korsakoff's syndrome اور الکحل سے متعلق ڈیمنشیا)، پوسٹرئیر کورٹیکل ایٹروفی اور ہنٹنگٹن کی بیماری۔ سپورٹ کے ذرائع کے متعلق معلومات کے لیے آپ مطلوبہ لنکس صفحہ 11-10 پر دیکھ سکتے ہیں۔

تشخیص کروانا

اگر کسی میں ڈیمنشیا کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں تو یہ ضروری ہے کہ جلد از جلد جی پی سے ملیں۔ بعض حالات میں ڈیمنشیا سے ملتی جلتی علامات ہوتی ہیں اور ان کا علاج ممکن ہے، اس لیے جی پی کو پہلے ان کی تحقیق کرنی چاہیے۔ ان میں شامل ہیں:

- انفیکشنز
- تھارائیڈ کے مسائل
- ڈلیریئم (شدید کنفیوژن، انفیکشن یا دوسری بیماری کی وجہ سے)
- سرکولیشن کے مسائل
- وٹامن B12 کی کمی
- نیند کی خرابی
- ذہنی دباؤ، اضطراب اور/یا ڈپریشن

سب سے پہلے، اس شخص کا جی پی مکمل طبی اور خاندانی سرگزشت لے گا اور اس شخص کے دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر سمیت بنیادی جسمانی معائنہ کرے گا۔ انہیں خون اور/یا پیشاب کے ٹیسٹ کروانے کے لئے چاہیے اور وہ دیگر ٹیسٹوں کی درخواست کر سکتے ہیں جیسے کہ ECG (دل کی سرگرمیوں کا پتہ لگانا)، ایکس رے اور/یا دماغی اسکین کی کسی بنیادی جسمانی حالت کو دیکھنے کے لیے۔

انہیں یادداشت اور ادراک کی ایک مختصر جانچ بھی کرنی چاہئے، بشمول شخص سے اشیاء کا نام پوچھنا؛ معلومات کو یاد رکھنا اور یاد کرنا (جیسے کہ پتہ)؛ اور ایک سادہ ڈرائنگ مکمل کرنا، مثلاً گھڑی کے چہرے پر نمبر لگانا۔

اگر شخص کی علامات کی دیگر وجوہات کو مسترد کر دیا جاتا ہے، توجی پی کو چاہیے کہ وہ شخص کو مزید تشخیص کے لیے میموری سروس/کلینک/ماہر کے پاس بھیجے۔

اگر اس شخص کو ڈیمنشیا کی تشخیص ہوئی ہے، تو اسے اضافی تشخیصات اور مدد کے لیے بھیجا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد اور رضاکارانہ تنظیموں کی جانب سے۔ انہیں اپنے علاقے میں کسی بھی ماہرانہ مشورے اور معاون خدمات کے بارے میں بتایا جانا چاہیے۔

معاونت اور مشاورت کے لیے آپ ہماری ایڈمرل نرسز کو کال یا ای میل کر سکتے ہیں۔ سپورٹ کے ذرائع سے رابطے کی معلومات اور ڈیمنشیا کی تشخیص کے ساتھ اگلے لائحہ عمل کے بارے میں معلومات کے لیے صفحہ 10-11 ملاحظہ کریں۔

یادداشت اور ادراک کے ساتھ معمولی مسائل والے کچھ لوگوں کو ہلکی ادراکی خرابی (MCI) کی تشخیص کی جاتی ہے - جہاں تبدیلیاں اتنی اہم ہوتی ہیں کہ وہ شخص اور ان کے آس پاس کے لوگوں کو محسوس کیا جا سکتا ہے، لیکن روزمرہ کی زندگی میں زیادہ مداخلت نہیں کرتے۔ MCI بذات خود ڈیمنشیا کی ایک شکل نہیں ہے، لیکن MCI والے شخص میں مستقبل میں ڈیمنشیا کی تشخیص ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

کیا ڈیمنشیا کو روکا جا سکتا ہے؟

فی الحال ڈیمنشیا سے بچاؤ کا کوئی طریقہ معلوم نہیں ہے، لیکن آپ اپنے طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں کر کے اس میں تاخیر یا خطرے کو کم کر سکتے ہیں، جیسے کہ:

- متوازن، صحت مند غذا کھانا
- صحت مند وزن کو برقرار رکھنے کا مقصد – NHS باڈی ماس انڈیکس (BMI) کیلکولیٹر ایک رہنما ہے: **nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator**
- مطلوبہ مقدار میں پانی پینا

- تمباکو نوشی نہ کرنا ۔ تمباکو نوشی کے خلاف NHS کی سفارشات پڑھیں **nhs.uk/conditions/stop-smoking-treatments**
- شراب نوشی تجویز کردہ حدود میں رکھیں ۔ مزید معلومات کے لیے **drinkware.co.uk** ملاحظہ کریں
- جی پی سے باقاعدگی کے ساتھ چیک اپ کروائیں، بشمول بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول
- جسمانی طور پر چست رہیں
- اگر آپ میں ٹائپ ٹُو ڈائیبیٹیز کی تشخیص ہوئی ہو، تو اس کو مؤثر طور پر قابو میں رکھنے کے لیے آپ کو موصول ہونے والے ہر مشورے پر عمل کرنا ہو گا اور یقینی بنانا ہو گا کہ آپ کے خون میں شکر کی مقدار کی سطح قابو میں رہے۔
- دماغی طور پر چست کرنے والی سرگرمیوں میں حصہ لینا جو دماغ کے مختلف حصوں کو استعمال کرتی ہیں، جیسے چہل قدمی، باغبانی، گانا، فن، موسیقی، کھیل، پڑھنا، پہیلیاں، یا زبان سیکھنا

معاون وسائل

ڈیمنشیا کے کسی پہلو کے بارے میں ماہر ڈیمنشیا نرس سے بات کرنے کے لیے ہمارے ہیلپ لائن نمبر **0800 888 6678** پر کال کریں (پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے رات 9 بجے، ہفتہ اور اتوار صبح 9 بجے سے شام 5 بجے) یا **helpline@dementiauk.org** پر ای میل کریں۔

ایڈمرل نرس کے ساتھ فون یا ویڈیو اپوائنٹمنٹ بک کرنے کے لیے **dementiauk.org/book-an-appointment** پر جائیں۔

ڈیمنشیا یو کے ریسورسز

شراب نوشی کے باعث دماغی نقصان
dementiauk.org/alcohol-related-brain-damage

الزائمرز کی بیماری
dementiauk.org/alzheimers-disease

ڈیمنشیا کی تشخیص پر جذباتی اثر
dementiauk.org/emotional-impact

فرنٹو ٹیمپورل ڈیمنشیا
dementiauk.org/frontotemporal-dementia

ڈیمنشیا کی تشخیص کروانا
dementiauk.org/getting-a-diagnosis-of-dementia

ینگ آن سیٹ ڈیمنشیا کی تشخیص کروانا
dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

ہنٹنگٹنز ڈزیز
dementiauk.org/huntingtons-disease

لیوی باڈی ڈیمنشیا
dementiauk.org/dementia-with-lewy-bodies

پوسٹیرئیر کورٹیئل اٹروفی
dementiauk.org/posterior-cortical-atrophy

ڈیمنشیا کی تشخیص کے بعد اگلا قدم
dementiauk.org/after-a-diagnosis

ینگ آن سیٹ ڈیمنشیا کی تشخیص کے بعد اگلا قدم
dementiauk.org/young-onset-dementia-next-steps

پارکنسنز ڈزیز
dementiauk.org/parkinsons-disease

ڈیمنشیا کے ٹیسٹ
dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

وسکولر ڈیمنشیا
dementiauk.org/vascular-dementia

ینگ آن سیٹ ڈیمنشیا سیکشن
dementiauk.org/young-onset-dementia

دیگر رسیورسز

ہنٹنگٹنز ڈزیز ایسوسی ایشن
hda.org.uk

لیوی باڈی سوسائٹی
lewybody.org

پارکنسنز یو کے
parkinsons.org.uk

ریئر ڈیمنشیا سپورٹ
raredementiasupport.org

اس کتابچے میں دی گئی معلومات کو ڈیمنشیا کی ماہر ایڈمرل نرسوں نے تحریر کیا ہے اور اس پر نظر ثانی کی ہے۔ امید ہے یہ آپ کے کام آئیں گی۔ اپنی فیڈ بیک ہمیں **feedback@dementiauk.org** پر ای میل کریں۔

تاریخ اشاعت: مارچ 2023
تاریخ نظر ثانی: مارچ 2025
© ڈیمینشیا یوکے

ہم چاہتے ہیں کہ ڈیمنشیا کا ایک بھی مریض تنہا نہ رہے – اور یہ ہمارے فراخ دل سپورٹرز کی مدد سے ہی ممکن ہے۔ اگر آپ مدد کرنا چاہیں تو، ہمیں گفٹ بھیجیں۔

عطیات کے لیے: **0300 365 5500** پر کال کریں
dementiauk.org/donate-to-support
وزٹ کریں یا QR کوڈ سکین کریں۔
شکریہ۔

Dementia UK
Helping families face dementia

ڈیمنشیا کے کسی بھی پہلو پر آپ کے پاس کوئی سوال یا خدشات ہوں تو ہماری ایڈمرل نرسز سے رابطہ کریں۔
ہیلپ لائن: **0800 888 6678** یا **helpline@dementiauk.org**
ورچوئل کلینکس:**dementiauk.org/book-an-appointment**

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

Dementia UK, 7th Floor, One Aldgate, London EC3N 1RE
ڈیمنشیا یوکے انگلینڈ اینڈ ویلز (1039494) اور سکاٹ لینڈ (SC 047429) میں رجسٹرڈ خیراتی ادارہ ہے۔

DUKC_01_UR