मरीज़ों और परिवार के लिए आसान जानकारी

अल्ज़ाइमर और याददाश्त की कमी



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

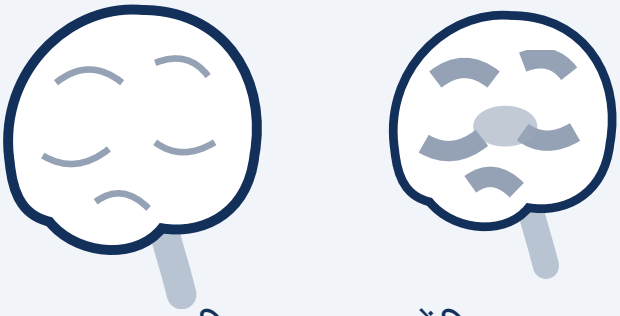
नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

डिमेंशिया क्या है ?

डिमेंशिया यानी याददाश्त, सोचने की क्षमता और समझ का धीरे-धीरे कम होना, जिससे रोज़ का जीवन मुश्किल हो जाता है। **अल्ज़ाइमर** इसका सबसे आम कारण है। बार-बार छोटे स्ट्रोक (वैस्कुलर डिमेंशिया) और पार्किंसन से जुड़ा डिमेंशिया अन्य कारण हैं।



स्वस्थ दिमाग · अल्ज़ाइमर में दिमाग

दिमाग की कोशिकाएं धीरे-धीरे कम होती हैं और दिमाग सिकुड़ता है — शुरुआत याददाश्त वाले हिस्से से।

डिमेंशिया **बुढ़ापे का सामान्य हिस्सा नहीं** है। कई बुज़ुर्ग पूरी तरह तेज़ रहते हैं। जल्दी निदान से परिवार योजना बना सकता है और इलाज शुरू हो सकता है।

चेतावनी के संकेत

- हाल की बातें भूलना; वही सवाल बार-बार पूछना
- जानी-पहचानी जगह पर खो जाना
- दिन, तारीख या जगह को लेकर उलझन
- सही शब्द न मिलना
- चीज़ें गुम करना; दूसरों पर चोरी का आरोप
- पैसे या बिल संभालने में दिक्कत
- खाना बनाने जैसे परिचित कामों में दिक्कत
- स्वभाव में बदलाव, शक
- लोगों और शौक से दूर रहना
- घर से बाहर भटक जाना

सामान्य बुढ़ापा	नाम भूलना, बाद में याद आ जाना
डिमेंशिया	पूरी घटना भूल जाना, कि हुई भी थी

किसे खतरा ज़्यादा है ?

उम्र सबसे बड़ा जोखिम है, और यह परिवार में भी चल सकता है। पर डिमेंशिया का **लगभग आधा** जोखिम उन चीज़ों से जुड़ा है जिन्हें हम बदल सकते हैं:

- अधेड़ उम्र में हाई BP
- डायबिटीज़
- बिना इलाज कम सुनाई देना
- बिना इलाज कमज़ोर नज़र
- धूम्रपान
- ज़्यादा शराब
- अकेलापन, अवसाद
- व्यायाम न करना, मोटापा
- बढ़ा कोलेस्ट्रॉल
- सिर में चोट — हेलमेट पहनें

निदान कैसे होता है ?

- मरीज़ **और बदलाव देखने वाले परिवारजन** से विस्तार से बात
- क्लिनिक में याददाश्त और सोचने की जांच
- खून की जांच और दिमाग का CT या MRI

ठीक हो सकने वाले कारणों की जांच ज़रूरी

कुछ याददाश्त की समस्याएं कारण का इलाज होने पर ठीक हो जाती हैं:

- विटामिन B12 की कमी, थायरॉइड
- अवसाद (डिप्रेशन)
- नींद की गोलियों और कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव
- कम सुनना या दिखना, नींद में सांस रुकना (तेज़ खर्राटे)
- दिमाग में पानी भरना (NPH): चलने में दिक्कत, पेशाब पर नियंत्रण न रहना, भूलना

इलाज

अभी पूरा इलाज नहीं है, पर इलाज से कुछ समय तक **गिरावट धीमी** होती है और मरीज़ व परिवार का जीवन आसान होता है ।

डोनेपेज़िल, रिवास्टिग्मिन, गैलेंटामिन	हल्के से मध्यम चरण के लिए; याददाश्त और रोज़ के कामों में मदद
मेमैंटिन	मध्यम से गंभीर चरण के लिए
नए इलाज	बहुत शुरुआती अल्ज़ाइमर में, ख़ास जांच के बाद चुने हुए मरीज़ों के लिए

- BP, शुगर, अवसाद, नींद, सुनने और देखने का इलाज
- बेचैनी या गुस्से की दवाएं ज़रूरत होने पर ही, कम खुराक में
- बिना सलाह नींद की गोलियां और "याददाश्त टॉनिक" न लें

दिमाग को स्वस्थ रखें

ये सबके लिए फ़ायदेमंद हैं — और डिमेंशिया में गिरावट धीमी करते हैं।



रोज़ 30 मिनट चलें



लोगों से मिलें, बात करें



पढ़ना, नया सीखना, खेल



ज़रूरत हो तो सुनने की मशीन लगाएं



BP, शुगर, कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल



7–8 घंटे नींद



सब्ज़ियां, फल, मेवे, कम चीनी



तंबाकू नहीं; शराब न या कम



संगीत, प्रार्थना, शौक

देखभाल करने वालों के लिए सुझाव

तय दिनचर्या रखें

उठने, खाने, नहाने और सोने का समय तय रखने से उलझन कम होती है।

आसान भाषा में बोलें

छोटे वाक्य, एक बार में एक बात। दो ही विकल्प दें।

बहस न करें

टोकने या डांटने से गुस्सा बढ़ता है। शांति से विषय बदलें।

याद रखने के साधन

बड़ा कैलेंडर और घड़ी, दरवाज़ों पर लेबल, नाम के साथ परिवार की फोटो।

शौच और खाना

हर 2–3 घंटे में शौच की याद दिलाएं। पर्याप्त पानी और हाथ से खाने लायक आसान खाना दें।

जो कर सकें, करने दें

कपड़े क्रम से रखें; ज़रूरत हो वहीं मदद करें।

घर में सुरक्षा



नाम और फ़ोन नंबर वाला पहचान-पत्र या ब्रेसलेट



भटकने से रोकने के लिए मुख्य दरवाज़े पर कुंडी



गैस बंद रखें; चाकू और माचिस दूर रखें



दवाएं देखभाल करने वाला ही दे



रात में लाइट; ढीली दरियां हटाएं



शौचालय-बाथरूम में पकड़ने का हैंडल

- डिमेंशिया वाले व्यक्ति **गाड़ी न चलाएं**।
- खो जाने की स्थिति के लिए हाल की फोटो तैयार रखें।
- बैंक, संपत्ति और इलाज के फ़ैसले जल्दी, जब व्यक्ति शामिल हो सके, तय करें।

देखभाल करने वाले का ध्यान

डिमेंशिया वाले व्यक्ति की देखभाल थकाने वाली होती है। आपकी सेहत भी ज़रूरी है।

- परिवार के दूसरे सदस्यों के साथ काम बांटें
- रोज़ थोड़ा आराम लें; अच्छी नींद लें
- व्यवहार में बदलाव बीमारी के कारण हैं, जानबूझकर नहीं
- बार-बार उदासी या गुस्सा लगे तो डॉक्टर से बात करें

याद रखें

- भूलना सामान्य बुढ़ापा नहीं — जल्दी जांच कराएं।
- कुछ कारण ठीक हो सकते हैं।
- दवाएं, दिनचर्या और प्यार से बड़ा फ़र्क पड़ता है।

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।