रुग्ण व कुटुंबीयांसाठी सोपी माहिती

अल्झायमर व स्मृतिभ्रंश



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नसा व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

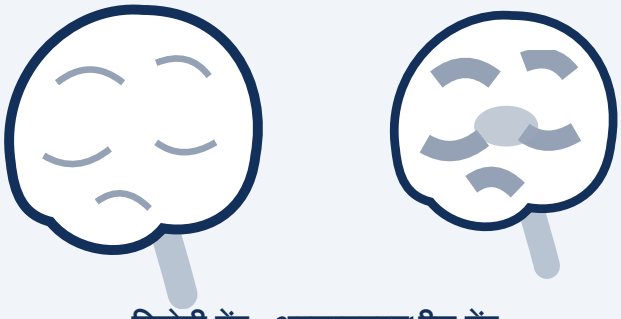
नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

डिमेन्शिया (स्मृतिभ्रंश) म्हणजे काय ?

डिमेन्शिया म्हणजे स्मरणशक्ती, विचारशक्ती व निर्णयक्षमता हळूहळू कमी होणे, ज्यामुळे रोजचे जीवन अवघड होते. **अल्झायमर** हे त्याचे सर्वात सामान्य कारण आहे. वारंवार छोटे स्ट्रोक (व्हॅस्क्युलर डिमेन्शिया) व पार्किन्सनशी संबंधित डिमेन्शिया ही इतर कारणे.



निरोगी मेंदू · अल्झायमरमधील मेंदू

मेंदूच्या पेशी हळूहळू कमी होतात व मेंदू आकसतो — सुरुवात स्मरणशक्तीच्या भागापासून.

डिमेन्शिया हा **वृद्धत्वाचा सामान्य भाग नाही**. अनेक वृद्ध व्यक्ती तल्लख असतात. लवकर निदान झाल्यास कुटुंबाला नियोजन व उपचार करता येतात.

धोक्याची लक्षणे

- अलीकडच्या गोष्टी विसरणे; तेच प्रश्न पुन्हा विचारणे
- ओळखीच्या ठिकाणी हरवणे
- दिवस, तारीख किंवा ठिकाण याबाबत गोंधळ
- योग्य शब्द न सुचणे
- वस्तू हरवणे; इतरांवर चोरीचा आरोप
- पैसे व बिलांचा हिशोब जमत नाही
- स्वयंपाकासारखी ओळखीची कामे अवघड होणे
- स्वभावात बदल, संशय
- लोक व छंद यांपासून दूर राहणे
- घराबाहेर भटकणे

सामान्य वृद्धत्व	नाव विसरणे, नंतर आठवणे
डिमेन्शिया	संपूर्ण प्रसंगच विसरणे, घडले हेही न आठवणे

कोणाला धोका जास्त ?

वय हा सर्वात मोठा धोका आहे, व तो घराण्यातही दिसू शकतो. पण डिमेन्शियाचा **जवळपास अर्धा** धोका आपण बदलू शकणाऱ्या गोष्टींशी संबंधित आहे:

- मध्यम वयात उच्च रक्तदाब
- मधुमेह
- उपचार न केलेले बहिरेपण
- उपचार न केलेली कमी दृष्टी
- धूम्रपान
- जास्त मद्यपान
- एकटेपणा, नैराश्य
- व्यायामाचा अभाव, स्थूलता
- वाढलेले कोलेस्टेरॉल
- डोक्याला मार — हेल्मेट वापरा

निदान कसे केले जाते ?

- रुग्ण **आणि बदल पाहिलेल्या कुटुंबीयांशी** सविस्तर बोलणे
- क्लिनिकमध्ये स्मरणशक्ती व विचारशक्तीच्या चाचण्या
- रक्त तपासण्या व मेंदूचा CT किंवा MRI

बऱ्या होऊ शकणाऱ्या कारणांची तपासणी आवश्यक

काही स्मरणशक्तीचे त्रास कारणावर उपचार केल्यास सुधारतात:

- व्हिटॅमिन B12 ची कमतरता, थायरॉईड
- नैराश्य (डिप्रेशन)
- झोपेच्या गोळ्या व काही इतर औषधांचे दुष्परिणाम
- कमी ऐकू येणे किंवा दिसणे, झोपेत श्वास थांबणे (मोठे घोरणे)
- मेंदूत पाणी साचणे (NPH): चालण्यात अडचण, लघवीवर नियंत्रण नसणे, विसरभोळेपणा

उपचार

अजून पूर्ण बरे करणारा उपचार नाही, पण उपचारांनी काही काळ **घसरण मंदावते** आणि रुग्ण व कुटुंबाचे जीवन सोपे होते.

डोनेपेझिल, रिव्हास्टिग्मिन, गॅलँटामिन	सौम्य ते मध्यम टप्प्यासाठी; स्मरणशक्ती व रोजच्या कामांना मदत
मेमँटिन	मध्यम ते तीव्र टप्प्यासाठी
नवे उपचार	अगदी सुरुवातीच्या अल्झायमरमध्ये, विशेष तपासण्यांनंतर निवडक रुग्णांसाठी

- BP, साखर, नैराश्य, झोप, ऐकणे व दृष्टी यांवर उपचार
- अस्वस्थता किंवा राग यासाठी औषधे गरज असेल तेव्हाच, कमी डोसमध्ये
- सल्ल्याशिवाय झोपेच्या गोळ्या व "स्मरणशक्तीची टॉनिक" टाळा

मेंदू निरोगी ठेवा

हे सर्वांसाठी उपयोगी आहे — आणि डिमेन्शियामध्ये घसरण मंदावते.

रोज ३० मिनिटे चाला

लोकांना भेटा, गप्पा मारा

वाचन, नवीन कौशल, खेळ

गरज असल्यास श्रवणयंत्र वापरा

BP, साखर, कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात

७–८ तास झोप

भाज्या, फळे, सुकामेवा, कमी साखर

तंबाखू नको; मद्य टाळा

संगीत, प्रार्थना, छंद

काळजी घेणाऱ्यांसाठी सूचना

ठरलेली दिनचर्या ठेवा

उठणे, जेवण, अंघोळ व झोप यांच्या वेळा ठरलेल्या ठेवल्याने गोंधळ कमी होतो.

सोपे बोला

छोटी वाक्ये, एका वेळी एकच सूचना. दोनच पर्याय द्या.

वाद घालू नका

चूक दाखवल्याने किंवा रागावल्याने चिडचिड वाढते. शांतपणे विषय बदला.

स्मरणासाठी साधने

मोठे कॅलेंडर व घड्याळ, दारांवर लेबले, नावांसह कुटुंबाचे फोटो.

शौचालय व जेवण

दर २–३ तासांनी शौचालयाची आठवण करा. पुरेसे पाणी व हाताने खाता येतील असे सोपे पदार्थ द्या.

जमेल ते त्यांना करू द्या

कपडे क्रमाने ठेवा; गरज असेल तिथेच मदत करा.

घरातील सुरक्षितता

नाव व फोन नंबर असलेले ओळखपत्र किंवा ब्रेसलेट

भटकणे टाळण्यासाठी मुख्य दाराला कडी

गॅस बंद ठेवा; सुरी व काडेपेटी दूर ठेवा

औषधे काळजी घेणाऱ्यानेच द्यावी

रात्री दिवा; सैल सतरंज्या काढा

संडास-बाथरूममध्ये आधाराचे हँडल

- डिमेन्शिया असलेल्या व्यक्तींनी **गाडी चालवू नये**.
- हरवल्यास उपयोगी पडण्यासाठी अलीकडचा फोटो तयार ठेवा.
- बँक, मालमत्ता व वैद्यकीय निर्णय लवकर, व्यक्ती सहभागी होऊ शकत असताना ठरवा.

काळजी घेणाऱ्याची काळजी

डिमेन्शिया असलेल्या व्यक्तीची काळजी घेणे थकवणारे असते. तुमचे आरोग्यही महत्त्वाचे आहे.

- कुटुंबातील इतरांसोबत कामाची वाटणी करा
- रोज थोडी विश्रांती घ्या; पुरेशी झोप घ्या
- स्वभावातील बदल आजारामुळे आहेत, मुद्दाम नाहीत
- वारंवार उदास किंवा रागावलेले वाटत असल्यास डॉक्टरांशी बोला

लक्षात ठेवा

- विसरभोळेपणा हे सामान्य वृद्धत्व नाही — लवकर तपासणी करा.
- काही कारणे बरी होऊ शकतात.
- औषधे, दिनचर्या आणि प्रेम यांनी मोठा फरक पडतो.

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.