

## ڈیمینشیا کیا ہے؟

ہمارا دماغ تقریباً ہر اس چیز کو کنٹرول کرتا ہے جو ہم سوچیں، محسوس کریں، بولیں یا کریں۔ دماغ ہماری یادوں کو ہمارے لیے محفوظ بھی کر لیتا ہے۔

بعض بیماریاں کسی شخص کے دماغ کو درست طور پر کام کرنے سے روک دیتی ہیں۔ جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی بیماری ہو جائے تو اسے یاد رکھنے، سوچنے اور بول چال میں مسائل پیش آنے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کچھ ایسی باتیں کہنے اور کام کرنے لگتے ہیں جو دوسروں کو عجیب سے لگیں، اور انہیں اپنے روزمرہ کے معمولات میں بھی زیادہ مشکل ہونے لگتی ہے۔ ممکن ہے اب وہ ویسے لگیں ہی نہ جیسے پہلے ہوا کرتے تھے۔ ڈاکٹر ان مختلف مسائل کو بیان کرتے ہوئے ڈیمینشیا کا لفظ استعمال کیا کرتے ہیں۔

ڈیمینشیا میں مبتلا زیادہ تر افراد کو

الزیمیر کا مرض

یا ویسکیولر ڈیمینشیا

لاحق ہوتا ہے تاہم اسکی دیگر اقسام بھی موجود ہیں۔

## ایسا کیوں ہوتا ہے؟

ڈیمینشیا کوئی ایسا عارضہ نہیں جو بس ہر بوڑھے ہونے والے شخص کو لاحق ہو جائے۔ مختلف بیماریاں اسکی وجہ بنتی ہیں۔

یہ عوارض ایسی بیماریاں ہیں جو دماغ کے مختلف حصوں کو متاثر کرتی ہیں، چنانچہ وہ مختلف افراد کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہیں۔

فی الحال ہم یہ نہیں جانتے کہ کسی ایک شخص کو ان میں سے کوئی بیماری کیوں ہوئی جبکہ دوسرے شخص کو کیوں نہیں ہوئی۔ ڈاکٹر اور سائنسدان ڈیمینشیا کے بارے میں مزید جاننے کے لیے بھرپور جستجو کر رہے ہیں۔

ہم میں سے زیادہ تر افراد وقتاً فوقتاً کچھ بھول ہی جایا کرتے ہیں، مثلاً چابیاں کہیں رکھ کر بھول جانا۔ لیکن اسکا مطلب یہ نہیں کہ ہمیں ڈیمینشیا ہی ہے۔

ڈیمینشیا کسی شخص کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟

ڈیمینشیا کی علامات آہستہ آہستہ خراب تر ہوتی جاتی ہیں یہاں تک کہ وہ ہماری روزمرہ زندگی کے معمولات میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔

جب کسی شخص کو ڈیمینشیا ہونے لگے تو ممکن ہے آپکو مندرجہ ذیل میں سے کچھ ہوتا ہوا نظر آنے لگے:

ابھی حال ہی میں ہونے والے واقعات کو بھول جانا، یا نام اور چہرے بھولنا۔

تھوڑی تھوڑی دیر بعد بار بار ایک ہی جیسے سوالات پوچھنا۔

چیزوں کو غلط جگہ رکھ دینا۔

توجہ قائم رکھنے یا سادہ فیصلے کرنے میں مشکل پیش آنا۔

تاریخ یا وقت کے بارے میں غیر یقینی کیفیت کا شکار رہنا۔

راستہ بھول جانا، زیادہ تر ایسی جگہوں پر جو نئی ہوں۔

خود درست الفاظ استعمال کرنے یا دوسروں کے الفاظ کو سمجھنے میں مشکل پیش آنا۔

احساسات میں تبدیلی، مثلاً فوراً اداس ہونا یا معمولی سے بات پر چڑ جانا، یا چیزوں میں دلچسپی کھو بیٹھنا۔

جوں ڈیمینشیا زیادہ بگڑتا ہے تو اس میں مبتلا افراد کو صاف صاف بولنا اور اپنی ضروریات اور احساسات آپکو بتانا مشکل لگنے لگتا ہے۔ ممکن ہے انہیں کھانے پینے، نہانے، لباس تبدیل کرنے اور بغیر مدد کے ٹوائلٹ جانے میں بھی مشکل ہونے لگے۔

یہ کتابچہ نومبر 2018 میں اپ ڈیٹ کیا گیا تھا اور اس پر نظر ثانی نومبر 2020 میں کی جائے گی

Alzheimer's Research UK  
3 Riverside, Granta Park  
Cambridge  
CB21 6AD

W: alzheimersresearchuk.org

E: enquiries@alzheimersresearchuk.org

T: 0300 111 5555

چیریٹی نمبرز

1077089 اور SC042474



Dementia Research Infoline

0300 111 5 111

ڈیمینشیا سے متعلق تحقیق اور شمولیت کے بارے میں سوالات؟

ہمیں پیر تا جمعہ صبح 9 سے شام 5 بجے تک کال کیجیے۔

کالیں راز میں رکھی جاتی ہیں اور ترجمے کی سہولت بھی دستیاب ہے۔



Alzheimer's  
Research  
UK

Make  
breakthroughs  
possible

## ڈیمینشیا سے کون متاثر ہوتا ہے؟

ڈیمینشیا بہت عام عارضہ ہے۔

یوکے میں روزانہ تقریباً **600** افراد کو ڈیمینشیا ہو جاتا ہے۔

یوکے میں ڈیمینشیا مردوں سے زیادہ خواتین کو لاحق ہے۔

**65 سال سے زیادہ عمر کے** افراد میں ڈیمینشیا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، تاہم اس سے کم عمر کے افراد بھی اس میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو ڈیمینشیا ہونے کا امکان دوسروں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے، مثلاً جنہیں فالج وغیرہ جیسی کوئی تکلیف ہوئی ہو یا جنہیں مندرجہ ذیل عوارض لاحق ہوں:

- ذیابیطس
- نیا بیٹس
- کو ایسٹروں کی زیادتی
- بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)
- ڈپریشن۔

## کیا میں خود کو ڈیمینشیا ہونے سے بچا سکتا ہوں؟

خود کو ڈیمینشیا سے بچانے کا کوئی یقینی طریقہ تو موجود نہیں، تاہم آپ کچھ ایسے کام ضرور کرسکتے ہیں جن سے آپکا اس میں مبتلا ہونے کا امکان کم ہوسکتا ہے۔

اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ آپکے دل کی صحت، بلڈ پریشر اور کو ایسٹروں کا معائنہ کرے، اور اگر یہ حد سے بڑھے ہوئے نکلیں تو انکے مشورے پر عمل کریں۔

اگر آپکو ذیابیطس ہے، تو اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

سگریٹ نوشی نہ کریں۔



متوازن غذا کھائیں جس میں پھل اور سبزیوں بھرپور مقدار میں شامل ہوں۔



اپنا وزن تندرستی والا رکھیں۔



چلتے پھرتے رہیں اور مصروف رہیں اور بہت دیر تک بیٹھے نہ رہیں۔



اپنے دماغ کو استعمال کرتے رہیں۔ ان سرگرمیوں اور سوشل گروپوں میں شامل ہو کر جن میں آپکو مزہ آتا ہے۔



ایک ہفتے میں شراب کے 14 یونٹوں سے زیادہ نہ پیئیں۔



1 یونٹ



نارمل تیزی والی بیئر، سائیڈر یا لیجر (مثلاً 3.5% ABV) کا آدھا پنٹ (تقریباً 300 ملی لیٹر)

1.5 یونٹس



وائن (12% ABV) کا ایک چھوٹا گلاس (125 ملی لیٹر)

1 یونٹ



سپرٹس کا ایک پیب پیمانہ (25 ملی لیٹر)

## مدد کے لیے کہاں جائیں

اگر آپکے کسی جاننے والے کو ڈیمینشیا ہے تو اسے کہیں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے معائنہ کروائے۔

ڈاکٹر جانچے گا کہ یہ مسائل ممکنہ طور پر کس وجہ سے پیدا ہو رہے ہیں۔ بعض اوقات ایسے افراد کو کسی دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھی بھیجا جاسکتا ہے تاکہ تشخیص ہوسکے کہ انہیں ڈیمینشیا ہے یا نہیں۔ اگر انکی ہدایت ہو تو آپ اپنے کسی رشتہ دار یا دوست کے ساتھ وہاں جا سکتے ہیں۔

اگر ڈاکٹر کوئی ایسی بات کہے جو آپکو پوری طرح سمجھ نہ آئے تو اس سے کہیں کہ وہ آپکو تفصیل سے سمجھائے۔

## ڈیمینشیا میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال

ڈیمینشیا میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرنے سے آپکی زندگی میں کئی قسم کی تبدیلیاں آسکتی ہیں۔ ڈیمینشیا سے متاثرہ ہر شخص کے لیے مدد دستیاب ہے، بشمول اسکے گھر والوں کے۔ یہ بات یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ تنہا ہرگز نہیں ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کے اپنے علاقے میں آپکے لیے مدد حاصل کرسکتا ہے۔ آپ اپنی مقامی سوشل سروسز کے دفتر سے بھی رابطہ کرکے معلوم کرسکتے ہیں کہ وہ آپکو کیا مدد فراہم کرسکیں گے۔

بعض دیگر مفید اداروں کی رابطہ تفصیلات یہ ہیں:



**Admiral Nurses** ڈیمینشیا میں مبتلا افراد اور انکے گھر والوں کو عملی مشورے، معاونت اور تجاویز مہیا کرتے ہیں۔  
0800 888 6678

**Alzheimer's Society** معلومات، مدد اور مقامی معاونتی گروپس تک رسائی فراہم کرتی ہے۔ ترجمے کی سہولت بھی دستیاب ہے۔  
0300 222 1122

**Alzheimer Scotland** اسکاٹ لینڈ میں موجود افراد کو معاونتی خدمات، معلومات اور مشورے فراہم کرتی ہے۔  
0808 808 3000