



Ohio
Council for
Cognitive
Health
(संज्ञानात्मक स्वास्थ्यको
लागी ओहाइयो परिषद)

डिमेन्सियासँग बाँचिरहेका ओहाइयोवासीहरूका साथै उनीहरूका प्रियजनहरू, हेरचाह गर्न मद्दत गर्नेहरू र अरु समुदायहरूलाई अर्थ, उद्देश्य र आनन्दले भरिपूर्ण जीवन बिताउन मद्दत गर्दै।

डिमेन्सिया भनेको के हो?

डिमेन्सिया कुनै एउटा खास रोग होइन। यो समग्रमा भनिने शब्द हो जसले स्मरणशक्तिमा वा अन्य सोत्र सक्ने क्षमतामा कमी हुने सम्बन्धित विस्तृत लक्षणहरूको जसले गर्दा व्यक्तिको दैनिक गतिविधिहरू गर्न सक्ने क्षमतालाई कम गर्छ। विभिन्न रोगहरूले गर्दा डिमेन्सियाको लक्षणहरू देखा पर्छन्।

डिमेन्सियाका विभिन्न प्रकारहरू के-के हुन्?

अल्जाइमर रोग डिमेन्सियाको सबैभन्दा सामान्य प्रकार हो र यो ६० देखि ८० प्रतिशतमा छ। डिमेन्सियाका अन्य सबैभन्दा सामान्य प्रकारहरूमा लुई बडीज, फ्रन्टोटेम्पोरल डिजेनेरेशन, र रक्त नालीको रोग पर्छ।

अल्जाइमर रोग

एक प्रगतिशील, न्यूरोडिजेनेरेटिभ रोग जसमा मस्तिष्कका कोशिकाहरू नष्ट हुन्छन्, जसको परिणामस्वरूप सम्झन नसक्ने, बोल्न नजान्ने, दृश्य छुट्ट्याउन नसक्ने, र कार्यहरू सिध्याउन नसक्ने हुन्छ। अल्जाइमर रोगसँग बाँचिरहेका व्यक्तिहरू प्रायः व्यवस्थित तरिकाले काम गर्न सक्दैनन्, चीजहरू हराउन सक्छन् र भर्खरै लिएको बाटो सम्झन सक्ने क्षमता गुमाउछन्, आर्थिक अवस्था सम्हाल्न नसक्ने, र शब्द खोज्न कठिन हुने अनुभव गर्छन्। www.alzfdn.org मा थप जान्नुहोस्।

लुई बडीज भएको डिमेन्सिया

लुई बडीज भएको डिमेन्सिया मस्तिष्कको फ्रन्टल र टेम्पोरल भागहरूका र बेसल ग्याङ्ग्लियाका कोषमा प्रोटीन जम्मा भएको कारणले गर्दा हुन्छ। यसले मुख्यतया ७० वर्ष भन्दा वा माथिका पुरुषहरूलाई असर गर्ने गर्छ र अस्थिर संज्ञानात्मक कमजोरी, दृश्य भ्रम, र पार्किन्सनको क्रमिक वृद्धिले वर्णित हुन्छ। व्यक्तिहरूले अक्सर बारम्बार लड्ने, चेतना हराउने, न्यूरोलेप्टिक संवेदनशीलता सेन्सिटिभिटी, भ्रम, निन्द्राको समस्या र डिप्रेसन अनुभव गर्ने गर्छन्। www.lbda.org मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

फ्रन्टोटेम्पोरल डिजेनेरेशन

फ्रन्टोटेम्पोरल डिजेनेरेशन फ्रन्टल र टेम्पोरल भागहरूमा बिग्रदो विकार गराउने रोगहरूको समूहको लागि प्रयोग गरिने शब्द हो। यो अवस्थाको विशेषता भनेको व्यक्तित्व र व्यवहार परिवर्तनका साथै प्रारम्भिक चरणमा स्मरणशक्तिको कम हानि हो। सामान्य व्यक्तित्वमा परिवर्तनहरूमा व्यक्तिगत चेतना हराउने, सामाजिक व्यवहारिकता हराउने, चासो हराउने, आवेग, बिचल्लित हुने, अत्यधिक खाने, सामाजिक चासो हराउने, बारम्बार त्यहि व्यवहार गर्ने, र कम बोल्ने समावेश छ। www.theaftd.org मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

हन्टिङ्टन रोग

एक आनुवंशिक, प्रगतिशील, न्यूरोडिजेनेरेटिभ रोग जसको विशेषता मस्तिष्कको क्षेत्रहरूमा कोशिकाहरूको विनाश हो जसले गर्दा स्वचालित गतिविधिमा, संज्ञानात्मक, र मनोचिकित्साका हानि हुन्छ। www.hdsa.org मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

पार्किन्सन रोग

एक न्यूरोडिजेनेरेटिभ रोग जसको विशेषता कम्पन, कठोर मांशपेशीहरू, हिँड्न गाह्रो हुने, हलचल गर्न कमजोरी स्वचालित गतिविधिमा हानि, अनुहारमा भावको कमी, र बोलीमा समस्या हुने गर्छ। www.pdf.org मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

भासकुलर डिमेन्सिया

भासकुलर डिमेन्सिया मस्तिष्कमा रगत आपूर्ति गर्ने धमनीमा हुने अवरोधले हुने परिवर्तन, सरेब्रोभ्यासकुलर रोग, इस्केमिक (रक्त नलीमा अवरोध) मस्तिष्कघात, वा हेमोरेजिक (कमजोर रक्तनली फुट्नाले) मस्तिष्कघातको कारण हुन सक्छ। भासकुलर डिमेन्सिया भएका व्यक्तिले अचानक संज्ञानात्मक परिवर्तनहरूको अनुभव गर्न सक्छन्, वा परिवर्तन चरणबद्ध, उतार-चढाव, वा निरन्तर बिग्रँदै जान सक्छ। भासकुलर डिमेन्सियामा देखिने संज्ञानात्मक कमजोरी मस्तिष्कमा क्षतिको क्षेत्र र त्यस क्षेत्रको आकारको आधारमा धेरै परिवर्तनशील हुन सक्छ।

www.alz.org/dementia/vascular-dementia-symptoms.asp मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

हल्का संज्ञानात्मक हानि

एक अवस्था जसमा एक व्यक्तिले सोत्रे स्मरणशक्ति, भाषा, वा अन्य संज्ञानात्मक काममा उमेर-सम्बन्धित सोत्रे क्षमता भन्दा अझै कमी देखिन्छ। यी हानिहरूले प्रायः दैनिक जीवनमा असर गर्दैन तर साथीहरू र परिवारका सदस्यहरूले याद गर्न पर्याप्त हुन्छन्।

www.alz.org/dementia/mild-cognitive-impairment-mci.asp मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

के डिमेन्सिया बृढेसकालको सामान्य भाग हो?

डिमेन्सिया को बारेमा एउटा मिथक यो छ कि यो बढ्दो उमेरको प्राकृतिक भाग हो, तर अल्जाइमर रोग र अन्य डिमेन्सिया वास्तवमा बुढ्यौलीको सामान्य भाग होइन।

सामान्य रूपमा उमेर बढ्दा

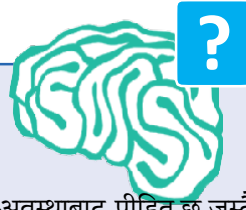
- कहिले कहिँ नाम वा योजना बिर्सने
- चेकबुकमा कहिलेकाहीं त्रुटिहरू हुने
- घरेलु प्रविधि प्रयोग गर्न कहिलेकाहीं मद्दत चाहिने
- कुन बार हो बिर्सने तर पछि सम्झने
- मोतिबिंदु सम्बन्धित दृष्टिमा परिवर्तन हुने
- कहिले कहिँ सब्द शब्द सोच्न गार्हो हुने
- समय समयमा चीजहरू गलत ठाउँमा राख्ने र तिनीहरूलाई फेरि फेला पार्ने
- कहिले काहीं गलत निर्णय गर्ने
- कहिले काहीं काम, परिवारको अनि सामाजिक दायित्वबाट थकान महसुस गर्ने
- विशेष तरिकाले काम गर्ने र सधैँ गर्ने दिनचर्या अवरुद्ध हुँदा चिढिने

डिमेन्साको चिन्ह र लक्षण

- स्मरणशक्ति गुमाउने जसले गर्दा दैनिक जीवनमा बाधा पुऱ्याउछ उ
- समस्या आउदा सुल्झाउन गार्हो हुने
- काममा वा घरमा गरिरहेको कार्यहरू पूरा गर्न कठिन हुने
- दिनको समय वा स्थान बारेमा अन्योल हुने
- दृश्यहरू र स्थानिय सम्बन्धहरू बुझ्न समस्या
- कुराकानी गर्दा प्रायः सहि शब्दहरू लेख्न वा सोच्न समस्या हुने
- चीजहरू गलत ठाउँमा राख्ने र भेट्न नसक्ने
- निर्णय लिने क्षमतामा कमी कमजोरी न
- काम वा सामाजिक गतिविधिहरूमा मन नलाग्ने
- मूड र व्यक्तित्वमा परिवर्तन हुने

डिमेन्सिया भएको कसले पत्ता लगाउन सक्छ?

यदि कसैले स्मरणशक्ति गुमाएको वा सोच्ने र समस्या समाधान गर्नमा परिवर्तनहरू अनुभव गरिरहेको छन् भने आफ्नो प्राथमिक चिकित्सकसँग परामर्श लिनु उत्तम सुरुवात हो। त्यसपछि तपाईंलाई पूर्ण मूल्याङ्कनका लागि न्यूरोलोजिस्ट, जेरियाट्रिक मनोचिकित्सक, न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट, र/वा जेरियाट्रिशियन कहाँ पठाउन सकिन्छ।



डिमेन्सिया कसरी पत्ता लगाईन्छ?

पहिले चिकित्सकहरूले निर्धारण गर्नेछन् कि व्यक्ति उपचार योग्य अन्तर्निहित अवस्थाबाट पीडित छ जस्तै असामान्य थाइरोइड, औषधिहरूको अन्तरक्रिया, वा भिटामिनको कमी जुन संज्ञानात्मक कठिनाइहरूसँग सम्बन्धित हुन सक्छ। लक्षणहरूको प्रारम्भिक पहिचान महत्त्वपूर्ण छ, किनकि धेरै कारणहरू उपचार गर्न सकिन्छ।

सामान्यतया डिमेन्सियाको लागी गरिने चिकित्सा मूल्याङ्कनमा यी समावेश छन्:

चिकित्सकिय इतिहास।

चिकित्सकले परिवारमा कसैलाई डिमेन्सिया छ कि छैन, कसरी र कहिले लक्षणहरू देखिन सुरु भयो, व्यक्तिले व्यवहार वा व्यक्तित्वमा परिवर्तनहरू अनुभव गरिरहेको छ कि छैन, र व्यक्तिले लक्षणहरू निम्त्याउन वा बिगार्न सक्ने औषधिहरू लिइरहेका छन् कि छैन भनेर सोध्नेछन्।

शारीरिक परीक्षा।

पूर्ण शारीरिक परीक्षणले डिमेन्सियाको कारण वा डिमेन्सिया हुँदा हुने अवस्था चिन्न मद्दत गर्छ। केही अवस्थाहरू उपचार योग्य हुन सक्छन्।

न्यूरोलोजिकल परीक्षणहरू।

सन्तुलन, सेन्सरी प्रतिक्रिया, थाह नभई हुने प्रतिक्रिया, र अन्य संज्ञानात्मक कार्यहरूको मूल्याङ्कन गर्नाले निदानलाई असर पार्ने वा औषधिहरूसँग उपचार गर्न सक्ने अवस्थाहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ।

संज्ञानात्मक र न्यूरोलोजिकल परीक्षण।

यी परीक्षणहरू स्मरणशक्ति, समस्या समाधान, भाषा सीप, गणितको सीप, र मानसिक कार्यसँग सम्बन्धित अन्य क्षमताहरू जाँच्न प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोगशाला परीक्षणहरू।

व्यक्तिको रगत र अन्य तरल पदार्थको परीक्षण, साथै विभिन्न रसायन, हर्मोन र भिटामिनको स्तर जाँच्नाले लक्षणहरूको सम्भावित कारणहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्न सक्छ।

मस्तिष्क इमेजिङ।

यी परीक्षणहरूले मस्तिष्कघात, ट्युमर, र अन्य समस्याहरू पहिचान गर्न सक्छ जुन डिमेन्सियाका कारण हुन सक्छन्। स्क्यानहरूले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा परिवर्तनहरू पनि पहिचान गर्दछ।

मनोचिकित्सक जाँच।

यो जाँचले डिप्रेसन वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाले लक्षणहरू निम्त्याएको हो कि होइन भनेर निर्धारण गर्न मद्दत गर्छ।

आनुवंशिक परीक्षण।

केहि डिमेन्सिया ज्ञात जीन दोषको कारणले हुन्छन। यस्तो अवस्थामा, आनुवंशिक परीक्षणले मानिसहरूलाई डिमेन्सियाको जोखिममा छ कि छैन भनेर थाहा पाउन मद्दत गर्न सक्छ।