धूम्रपान छोड़ दें

धूम्रपान करने से आपके मनोभ्रंश का शिकार होने की संभावना दुगनी हो जाती है। धूम्रपान, हृदय, फेफड़ों और आपके रक्त संचार के लिए अत्यंत हानिकारक है। इससे मस्तिष्क की रक्त वाहिकाएं प्रभावित हो सकती हैं। धूम्रपान छोड़ कर आप अपन मनोभ्रंश के शिकार होने के जोखिम को कम कर सकते/सकती हैं।

धूम्रपान छोड़ने के लिए कभी भी बहुत देर नही होती। 60 वर्ष की आयु में धूम्रपान छोड़ने वाले व्यक्ति अपने जीवन में तीन और वर्ष जोड़ लेते हैं। धूम्रपान बंद करने में आपकी मदद करने के लिए ऐसे प्रशिक्षित परामर्शदाता हैं जो जानकारी और दवाइयां प्रदान कर सकते हैं। 0300 123 1044 पर NHS स्मोकफ्री हेल्पलाइन पर कॉल करना मुफ्त है या आप परामर्श के लिए अपने जीपी या औषधि विक्रेता से बात कर सकते/सकती हैं। धूम्रपान छोड़ने में मदद करने के एक माध्यम के रूप ई-सिगरेट्स के बारे में पूछें।

अपने आस पास के लोगों से जुड़ें

मानसिक और सामाजिक रूप से सक्रिय रहने से आपकी निजी भलाई में भी सुधार आएगा। इससे मनोभ्रंश की उत्पत्ति को विलंबित करने या उससे बचने की आपकी संभावनाओं को उन्नत करने में भी मदद मिल सकती है।

नए कौशल सीख कर या क्लबों (संघ) से जुड़ कर अपने मस्तिष्क को सक्रिय बनाए रखना दूसरे लोगों से मिलने और अपनी मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का एक अच्छा तरीका हो सकता है। आप स्क्रैबल, पत्ते (ताश) या बिंगो खेल सकते/सकती हैं, पहेलियां (पजल) कर सकते/सकती हैं, अपने पोते पोतियों के होमवर्क में उनकी मदद कर सकते/सकती हैं, क्विज या डार्ट्स दल से जुड़ सकते/सकती हैं।

आपके स्वास्थ्य को संभालना

कुछ लोगों को शायद पहले से ही कोई स्वास्थ्य दशा (बीमारी) हो जैसे कि उच्च रक्त चाप या डायाबेटिस (मधुमेह)। मनोभ्रंश का शिकार होने की आपकी संभावना को कम करने के लिए यह अत्यंत जरूरी है कि आप अपने स्वास्थ्य को संभालने के लिए आपको दी गई दवाइयों का सेवन करें।

अधिक जानें

अलजाइमर्स सोसाइटी

फोन: 0300 222 11 22
ईमेल (हेल्पलाइन):
helpline@alzheimers.org.uk
वेबसाइट: www.alzheimers.org.uk

आपको इस पते पर **अलजाइमर्स रिसर्च यूके** से ‘रिड्यूसिंग योर रिस्क ऑफ डिमेंशिया’ (मनोभ्रंश का शिकार होने की आपकी संभावना को कम करना) नामक पुस्तिका में भी आपके मनोभ्रंश का शिकार होने के जोखिम को कम करने के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है:
www.alzheimersresearchuk.org

© क्राउन कॉपीराइट 2015
2904944 1 पृष्ठ दिसम्बर 15 1 मिलियन (ANT)
पब्लिक हैल्थ इंग्लैंड के लिए विलियम्स ली द्वारा प्रस्तुत

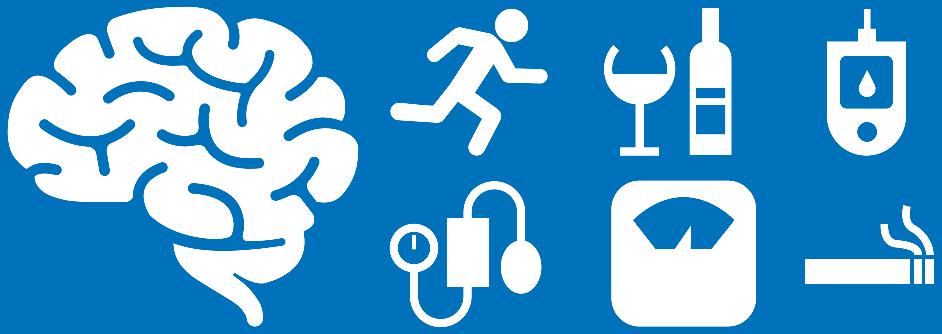
अगर आपको इस शीर्षक की अधिक प्रतियां चाहिए तो **www.orderline.dh.gov.uk** देखें और 2904944/Free NHS Health Check/HIN उद्धृत करें

टेलीफोन: 0300 123 1002
मिनिकॉम: 0300 123 1003
(सुबह 8 बजे से शाम के 6 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार)

स्थानीय NHS स्वास्थ्य जांच प्रदाता का स्टैम्प यहाँ लगेगा:

मनोभ्रंश (डिमेंशिया)

आपके मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए सहायता



NHS हेल्थ चक

मधुमेह
दिल की बीमारी
गुर्दे की बीमारी
स्ट्रोक और मनोभ्रंश
को रोकने में आपकी मदद करता है

www.nhs.uk/nhshealthcheck

पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड
द्वारा प्रस्तुत

Alzheimer's Research UK — Make breakthroughs possible

Alzheimer's Society — United Against Dementia

हमने यह पत्रक क्यों लिखा है?

लोगों को स्वस्थ रखने के लिए NHS मदद करना चाहता है। यह उनमें मनोभ्रंश के उत्पन्न होने की संभावनाओं को कम कर सकता है - मस्तिष्क की गंभीर बीमारी के कारण उत्पन्न होने वाले लक्षण।

बहुत सारे लोगों को यह पता नहीं है कि वे प्रति दिन जो करते हैं उससे मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है। शुभ समाचार यह है कि सही कदम उठाने के लिए कभी भी देर नहीं होती।

मनोभ्रंश क्या है?

मनोभ्रंश, मस्तिष्क के साधारण काम करने की पद्धति को प्रभावित करता है। इसके कारण दैनंदिन क्रियाओं को करना कठिन हो जाता है। उदाहरणस्वरूप, मनोभ्रंश द्वारा पीड़ित लोग प्रायः चीजों को भूल जाते हैं या भ्रमित हो जाते हैं।

मनोभ्रंश के विभिन्न प्रकार हैं। उनमें से सभी दैनंदिन जीवन में हस्तक्षेप करते हैं। और उनमें से सभी समय के साथ साथ और भी बिगड़ते जाते हैं। अलजाइमर की बीमारी एक प्रकार का मनोभ्रंश है।

यूके में मनोभ्रंश लगभग 850,000 लोगों को प्रभावित करता है। यह प्रायः लिवरपूल और मैनचेस्टर की पूरी जनसंख्या के समान है।

अधिकांश वृद्ध लोगों को मनोभ्रंश नहीं होता है। लेकिन इसके द्वारा प्रभावित लोगों की आयु साधारणतः 65 से अधिक होती है। इसे ठीक नहीं किया जा सकता है लेकिन आप मनोभ्रंश के शिकार होने की अपनी संभावनाओं को कम कर सकते/सकती हैं। चाहे किसी व्यक्ति को मनोभ्रंश हो फिर भी लक्षणों को कम करने के लिए वह सही कदम उठा सकते हैं।

मनोभ्रंश के बारे में मिथक

मिथक 1: मनोभ्रंश अपरिहार्य है। अगर आप इसके शिकार होने वाले हैं तो आप कुछ भी नहीं कर सकते/सकती हैं।
सत्य: मनोभ्रंश अपरिहार्य नहीं है। आपके मनोभ्रंश का शिकार होने की संभावनाओं को कम करने के लिए आप प्रति दिन सही कदम उठा सकते/सकती हैं। आप जो चीजें कर सकते/सकती हैं उनमें से कुछ का बाद में वर्णन किया गया है।

मिथक 2: आप अपने माता-पिता से वंशानुक्रम में मनोभ्रंश प्राप्त करते/करती हैं।
सत्य: बहुत ही कम मामलों में मनोभ्रंश वंशानुक्रम से जुड़े कारणों की वजह से उत्पन्न होता है। अधिकांश मनोभ्रंश वंशानुक्रम से जुड़े कारणों से उत्पन्न नहीं होते हैं।

मिथक 3: अलजाइमर्स और मनोभ्रंश एक ही चीज हैं

सत्य: अलजाइमर्स बीमारी, मनोभ्रंश का सबसे आम कारण है। मनोभ्रंश के शिकार तीन लोगों में से लगभग दो को अलजाइमर्स होगा।

मिथक 4: जब तक आप क्रॉसवर्ड और सुडोकू खेलते/खेलती हैं तब तक आपको शारीरिक व्यायाम करने की कोई जरूरत नहीं है
सत्य: आपके मस्तिष्क और आपकी याददाशत को प्रोत्साहित करना हमेशा अच्छा होता है। लेकिन हम जानते हैं कि एक स्वस्थ जीवनशैली ही आपके मनोभ्रंश का शिकार होने की संभावना को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है।

मनोभ्रंश के लक्षण

- **विस्मृति**। उदाहरणस्वरूप, हाल ही में क्या हुआ है उसे याद करने या जाने पहचाने लोगों और जगहों को पहचानने में कठिनाई।
- **उन कार्यों की योजना बनाने और उन्हें करने में समस्याएं जिन्हें** आप आसानी से कर लिया करते/करती थे/थीं। उदाहरणस्वरूप, पैसे संभालना, एक खाना पकाने की रेसिपी का अनुसरण करना या एक चिट्ठी लिखना।
- **एक जाने पहचाने जगह में भी** भ्रमित अनुभव करना।
- **होने वाली बात चीतों को समझ पाना** कठिन लगना और आप क्या कह रहे/रही थे/थीं उसकी लय को खो देना।
- **अपनी मनोदशा या बर्ताव को नियंत्रित करने में कठिनाई।** उदाहरणस्वरूप, उदास, उत्तेजित या चिड़चिड़ा अनुभव करना।

अगर आपमें यह लक्षण दिखाई दें तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको मनोभ्रंश है। अन्य चीजों के कारण भी यही लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। चाहे कारण कुछ भी हो, एक पेशेवर से बात करना सबसे अच्छा है। अपने डॉक्टर के साथ एक अपॉइंटमेंट तय करें या अधिक जानकारी के लिए अलजाइमर्स सोसाइटी से संपर्क करें (संपर्क विवरण इस जानकारी के पत्र के अंत में उल्लिखित हैं)।

आप में मनोभ्रंश उत्पन्न होने के जोखिम को कम करना

आपकी याददाशत और आपके सोचने और बोलने की क्षमता सभी आपके मस्तिष्क पर निर्भर हैं। मस्तिष्क को स्वस्थ रख कर आप मनोभ्रंश द्वारा पीड़ित होने की अपनी संभावना को कम कर सकते/सकती हैं।

निम्नलिखित सिफारिशें आपको आपके मस्तिष्क को सक्रिय और स्वस्थ रखने में मदद करेंगी।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना आपके मनोभ्रंश द्वारा पीड़ित होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। आप कितना स्वस्थ अनुभव करते/करती हैं उसमें भी इससे सुधार आएगा। और यह आपके हृदय, हड्डियों और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में भी मदद करेगा। हर दिन 10 मिनट या उससे अधिक समय के लिए सक्रिय रहने का उद्देश्य बनाएं। बहुत लंबे समय तक ना बैठे रहें।

अपने दैनंदिन जीवन में अधिक गतिविधि जोड़ने के लिए छोटे छोटे तरीके ढूँढें
एक स्टॉप पहले बस से उतरें और बाकी का रस्ता चल कर जाएं। गाड़ी लेने के बदले छोटी दूरियों के लिए चल कर जाएं। अपने कुत्ते को अधिक लंबे समय तक घुमाएं। लिफ्ट के बदले सीढ़ियाँ लें। आने जाने के लिए अपनी बाइक का उपयोग करें।

अगर आपको चलने फिरने में कठिनाइयां हों
छोटी दूरियों तक चलें और धीरे धीरे अधिक लंबी दूरियों तक चलने का प्रयास करें। एक उचित बाइक का उपयोग करें। कुर्सी पर बैठ कर व्यायाम करें। तैरने जाएं। कुछ घर का काम करें। अपने बगीचे में काम करें। अपने पोते-पोतियों के साथ खेलें।

स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन खाएं और एक स्वस्थ वजन बनाए रखें

स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन कुछ प्रकार के मनोभ्रंश को कम करने में मदद कर सकता है। अस्वास्थ्यकर खाना खाना और अत्यधिक वजन होना आपके मस्तिष्क तक पहुँचने वाले रक्त की आपूर्ति को प्रभावित कर सकता है। और यह आपके सोचने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

अल्प मात्रा में चीनी और नमक खाने का प्रयास करें। सॉसेज और प्रोसेस किए हुए मांस, मक्खन और केक्स में उपस्थित वसा से दिल की बीमारी और मनोभ्रंश से संबंधित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। इस प्रकार के आहार, अल्प तले हुए आहार और अल्प चीनी से भरे मिष्ठान्न खाने और पेय पदार्थ पीने का प्रयास करें। और अधिक मात्रा में सैल्मन और सारडींस जैसी तैलाक्त मछलियों और अधिक फल और सब्जियां खाएं।

अत्यधिक शराब ना पीएं

शराब पीने के कोई भी सुरक्षित मात्राएं नहीं हैं। शराब पीने से आपके मस्तिष्क को हानि पहुँच सकती है। लंबे समय तक अत्यधिक मात्रा में शराब पीने के कारण मस्तिष्क को शराब-संबंधित हानि भी पहुँच सकती है।

अगर आप शराब पीने का चयन करते/करती हैं:

- पुरुषों और महिलाओं को यह सलाह दी जाती है के वे सप्ताह में नियमित रूप से शराब के 14 यूनिटों से अधिक ना पीएं (6 पाइंट बीयर या वाइन की गिलासें)।
- अगर आप सप्ताह में 14 यूनिटें पीते/पीती हैं तो अपने शराब पीने की आदत को तीन दिन या उससे अधिक में बांटें।

आप जितना इन परिमाणों से अधिक पीते/पीती हैं उतना ही आपके मस्तिष्क को नुकसान पहुँचाने की संभावना बढ़ जाती है।