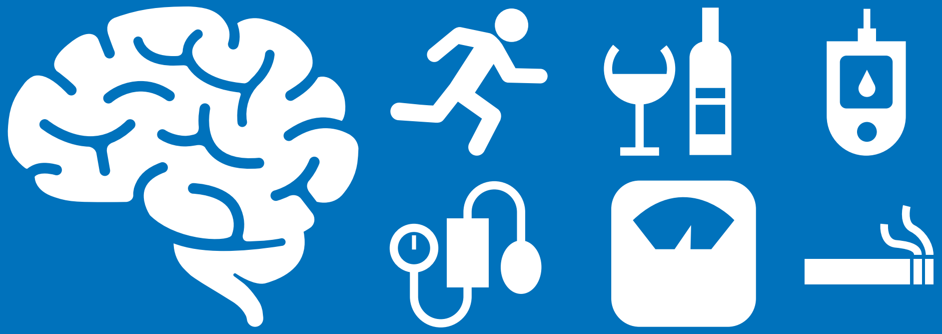
عتاہت یعنی ڈیمنشیا

صحت مند رہنے میں آپ کے دِماغ کی مدد کرنا



www.nhs.uk/nhshealthcheck

پیش کردہ
پبلک ہیلتھ انگلینڈ

Alzheimer's Society United Against Dementia

Alzheimer's Research UK Make breakthroughs possible

ان بیماریوں سے بچاؤ میں مددگار
ذیابیطس
دل کی بیماری
گردوں کی بیماری
فالج اور عتاہت (ضُعفِ دِماغ)

NHS (این ایچ ایس) صحت کی جانچ

تمباکو نوشی ترک کردیں

تمباکو نوشی سے آپ کو ڈیمنشیا ہونے کے امکانات تقریباً دوگنا ہوجاتے ہیں۔ تمباکو نوشی دل، پھیپھڑوں اور آپ کے دورانِ خون کے لئے مضر ہے۔ یہ دماغ میں خون کی شریانوں کو متاثر کرسکتی ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرکے آپ ڈیمنشیا کے خطرے کو کم کرسکتے ہیں۔

تمباکو نوشی ترک کرنے میں کبھی بھی تاخیر نہیں ہوتی۔ 60 سال کی عمر میں ترک کرنے والے اپنی زندگی میں تین سال کا اضافہ کرسکتے ہیں۔ تربیت یافتہ مشیر موجود ہیں جو تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد دینے کے لئے معلومات اور دوا مہیا کرسکتے ہیں۔ این ایچ ایس کی سموک فری ہیلپ لائن 0300 123 1044 پر فون کریں یا اپنے جی پی یا دواساز سے مشورے کے لئے بات کریں۔ ترک کرنے میں مدد دینے کے لئے ای-سگریٹ کے بارے میں پوچھیں۔

اپنے ارد گرد موجود لوگوں سے ناطہ جوڑیں

دماغی اور سماجی طور پر فعال رہنے سے آپ کی ذاتی صحت بہتر ہوسکتی ہے۔ یہ آپ کو ڈیمنشیا ہونے یا اِسے موخر کرنے کے امکانات کو بہتر کرنے میں ممدومعاون ہوسکتی ہے۔

نئے ہنر سیکھ کر یا کلبوں میں شمولیت اختیار کرکے دماغی طور پر فعال رہنا دوسرے لوگوں سے ناطہ جوڑنے اور دماغی صحت کو بہتر کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ آپ سکریبل، تاش یا بِنگو کھیل سکتے ہیں، معمّے حل کرسکتے ہیں، اپنے پوتے پوتیوں کے ہوم ورک میں ہاتھ بٹا سکتے ہیں، کوئز یا ڈارٹس کی ٹیم میں شامل ہوسکتے ہیں۔

اپنی صحت کا انتظام و انصرام کرنا

ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کو پہلے سے ہی کوئی بیماری جیسے بلند فشارِ خون یا ذیابیطس ہو۔ اپنے آپ کو ڈیمنشیا ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لئے یہ انتہائی ضروری امر ہے کہ آپ آپکو دی جانے والی ادویات لے کر اپنی صحت کا خیال رکھیں۔

مزید معلوم کریں

ایلزائمرز سوسائٹی

فون 0300 222 11 22
ای میل (ہیلپ لائن)
helpline@alzheimers.org.uk
ویب سائٹ www.alzheimers.org.uk

آپ **ایلزائمرز ریسرچ یوکے** کی جانب سے www.alzheimersresearchuk.org پر جا کر 'رڈیوسنگ یور رسک آف ڈیمنشیا' کتابچے میں ڈیمنشیا کے خطرے کو کم کرنے کے بارے میں مزید معلومات تلاش کرسکتے ہیں۔

Crown copyright 2015 ©
904520 صفحہ دسمبر 15 1 ملین (اے این ٹی)
پبلک ہیلتھ انگلیڈ کے لئے ولیمز لی نے پیش کیا

اگر آپ کو اِس عنوان کی مزید نقول درکار ہو تو
www.orderline.dh.gov.uk پر جائیں اور
904520/free NHS Health Check/URD کا حوالہ دیں

فون: 0300 123 1002
منی کام: 0300 123 1003
(8 بجے صبح تا شام 6 بجے، سوموار سے جمعہ)

مقامی این ایچ ایس ہیلیتھ چیک مہیاکننده کی مہر یہاں:

ہم نے یہ کتابچہ کیوں تحریر کیا ہے؟

این ایچ ایس لوگوں کو صحتمند رکھنا چاہتا ہے۔ یہ اُن کے ڈیمنشیا کا مرض لاحق ہونے کے امکانات کو کم کرسکتا ہے – علامات جو شدید ذہنی بیماری کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

کئی لوگ نہیں جانتے کہ جو چیزیں وہ اپنی روزمرّہ زندگی میں کرتے ہیں وہ ذہن کو صحتمند رکھنے میں مدد کرسکتی ہیں۔ اچھی خبر یہ ہے کہ عمل کرنے میں کبھی بھی زیادہ تاخیر نہیں ہوتی۔

عتابت یا ڈیمنشیا کیا ہے؟

ڈیمنشیا اُس طریقے پر اثر انداز ہوتا ہے جس سے عام طور پر دماغ کام کرتا ہے۔ یہ روزمرہ کی سرگرمیوں کو مشکل بنادیتا ہے۔ مثال کے طور پر، جن لوگوں کو ڈیمنشیا ہوتا ہے وہ اکثر بھول جاتے ہیں یا تذبذب کا شکار ہوتے ہیں۔

ڈیمنشیا کی کئی اقسام ہیں۔ وہ تمام روزمرہ زندگی پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ اور وہ تمام وقت کے ساتھ ساتھ بد سے بدتر ہوتی جاتی ہیں۔ الزائمرز کی بیماری ڈیمنشیا کی ایک قسم ہے۔

برطانیہ میں ڈیمنشیا 850،000 لوگوں کو متاثر کرتا ہے۔ یہ لیورپول اور مانچسٹر کی پوری آبادی کے برابر ہے۔

زیادہ تر بوڑھے لوگوں کو ڈیمنشیا نہیں ہوتا۔ لیکن متاثر ہونے والے افراد عموماً 65 سے زیادہ عمر کے ہوتے ہیں۔ یہ لاعلاج ہے لیکن آپ ڈیمنشیا ہونے کے امکانات کم کرسکتے ہیں۔ اگر کسی کو ڈیمنشیا ہو بھی تو وہ علامات کو کم کرنے کے لئے اقدام کرسکتے ہیں۔

ڈیمنشیا کے بارے میں فرضی حکایتیں

فرضی حکایت 1: ڈیمنشیا ناگزیر ہے۔ اگر یہ آپ کو ہونا ہی ہے تو آپ کچھ نہیں کرسکتے۔
حقیقت: ڈیمنشیا ناگزیر نہیں ہے۔ آپ ہر روز فعال ہو کر اپنے آپ کو ڈیمنشیا ہونے کے امکانات کو کم کرسکتے ہیں۔ کچھ چیزیں جو آپ کرسکتے ہیں بعد میں بیان کی گئی ہیں۔

فرضی حکایت 2: ڈیمنشیا والدین سے ورثے میں ملتا ہے۔
حقیقت: ڈیمنشیا بہت تھوڑی تعداد کے کیسوں میں ورثے میں ملتا ہے۔ زیادہ تر ڈیمنشیا ورثے میں نہیں ملتا۔

فرضی حکایت 3: ایلزائمرز اور ڈیمنشیا ایک ہی چیز ہے
حقیقت : ایلزائمرز کی بیماری ڈیمنشیا کی سب سے عام وجہ ہے۔ ڈیمنشیا کے مرض میں مبتلا ہر تین میں سے دو لوگوں کو ایلزائمرز ہوتا ہے۔

فرضی حکایت 4: اگر آپ کراس ورڈز اور سڈوکو کھیلتے ہوں تو جسمانی ورزش کی ضرورت نہیں ہے
حقیقت: اپنے دماغ اور اپنی یادداشت کو مہمیز کرنا ہمیشہ اچھی بات ہوتی ہے۔ لیکن ہم جانتے ہیں کہ صحتمند طرزِ زندگی آپ کو ڈیمنشیا ہونے کے امکانات کو روکنے کا سب سے اچھا طریقہ ہے۔

ڈیمنشیا کی علامات

- **کمزور یادداشت** مثال کے طور پر، شناسا لوگوں اور جگہوں کو پہچاننے یا حال ہی میں ہونے والے واقعات کو یاد کرنے میں دقت ہونا۔
- **اُن کاموں کے بارے میں منصوبہ بنانے اور نمٹانے میں دقت** جو آپ آسانی سے کرتے تھے۔ مثال کے طور پر، روپیہ سمبھالنا، کھانا پکانے کی ترکیب پر عمل کرنا یا خط لکھنا۔
- **جانی پہچانی جگہ میں بھی** تذبذب محسوس ہونا
- **گفتگو کو سمجھنے** میں مشکل ہونا اور جو کچھ آپ کہہ رہے تھے اُس موضوع سے ہٹ جانا۔
- **اپنے موڈ اور رویے کو قابو کرنے میں دقت ہونا۔** مثال کے طور پر، افسردگی، مشتعل یا چڑچڑا محسوس کرنا۔

اگر آپ میں یہ علامات ہیں تو اِس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو ڈیمنشیا ہے۔ دوسری چیزیں بھی ان علامات کا باعث ہوسکتی ہیں۔ وجہ چاہے کچھ بھی ہو، کسی پیشہ ور ماہر سے بات کرنا ہی بہترین امر ہے۔ اپنے ڈاکٹر کے ساتھ اپائنٹمنٹ طے کریں یا مزید معلومات کے لئے الزائمرز سوسائٹی سے رابطہ کریں (رابطہ تفصیلات اِس کتابچے کے آخر میں ہیں)۔

اپنے آپ کو ڈیمنشیا ہونے کے خطرے کو کم کرنا

آپ کی یادداشت اور آپ کی سوچنے اور تبادلۂ خیال کرنے کی صلاحیت کا انحصار آپ کے دماغ پر ہے۔ دماغ کو صحتمند رکھ کر آپ ڈیمنشیا ہونے کے امکان کو کم کرسکتے ہیں۔

ذیل میں دی ہوئی سفارشات آپ کے دماغ کو فعال اور صحتمند رکھنے میں مدد کریں گی۔

جسمانی طور پر فعال رہیں

جسمانی طور پر فعال رہنے سے آپ کو ڈیمنشیا ہونے کا خطرہ کم کرنے میں مدد ملے گی۔ یہ اِس چیز میں بہتری لائے گا کہ آپ کتنا صحتمند محسوس کرتے ہیں۔ اور یہ آپ کے دل، ہڈیوں اور پٹھوں کو صحتمند رکھے گا۔ ہر روز 10 منٹ یا زیادہ دیر تک فعال رہنے کا ہدف رکھیں۔ لمبے وقت کے لئے نہ بیٹھے رہنے کی کوشش کریں۔

اپنی روز مرّہ زندگی میں حرکت میں اضافہ کرنے کے چھوٹے طریقے تلاش کریں
ایک سٹاپ پہلے بس سے اتر جائیں اور پیدل چلیں۔ کار پر جانے کی بجائے تھوڑے فاصلے پیدل طے کریں۔ اپنے کتے کو زیادہ دیر تک ٹہلائیں۔ سیڑھیاں استعمال کریں نہ کہ لفٹ۔ سفر کرنے کے لئے اپنی بائک استعمال کریں۔

اگر آپ کو چلنے پھرنے کے مسائل لاحق ہیں
تھوڑے فاصلے تک پیدل چلیں اور پھر اسے لمبے فاصلوں تک بڑھائیں۔ مناسب بائک استعمال کریں۔ کرسی والی ورزش کریں۔ تیرنے جائیں۔ گھر کا کام کریں باغ میں کام کریں۔ اپنے پوتے پوتیوں کے ساتھ کھیلیں۔

صحت بخش غذا لیں اور صحتمندی والا وزن برقرار رکھیں

صحت بخش غذا ڈیمنشیا کی کچھ اشکال کو کم کرنے میں ممدومعاون ہوتی ہے۔ غیر صحت بخش غذا لینے اور زیادہ وزن ہونے سے دماغ کو خون کی ترسیل متاثر ہوتی ہے۔ اور اِس سے آپ کے سوچنے کا عمل متاثر ہوسکتا ہے۔

کم چینی اور نمک استعمال کرنے کا ہدف بنائیں۔ ساسیج اور پراسیسڈ گوشت، مکھن اور کیکوں میں موجود چکنائی امراض دل اور ڈیمنشیا سے جُڑے دوسرے صحت کے مسائل کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ اِن کھانوں، تلی ہوئی خوراک اور چینی والی مٹھائیاں اور مشروبات کم مقدار میں استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ اور زیادہ تیل والی مچھلی جیسے سالمن اور سارڈین اور زیادہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔

زیادہ الکوحل مت نوش کریں

الکوحل نوش کرنے کی کوئی محفوظ سطح نہیں ہے۔ الکوحل نوش کرنا آپ کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ لمبے عرصے تک اونچی شرح سے شراب نوشی الکوحل سے متعلق دماغی نقصان پہنچا سکتی ہے۔

اگر آپ شراب نوشی کرنے کا انتخاب کریں تو:

مردوں اور خواتین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ باقاعدگی سے ایک ہفتے میں الکوحل کے 14 یونٹ سے زائد نوش نہ کریں (بیئر کے 6 پائنٹ یا انگور کی شراب کے گلاس)۔

اگر آپ ہر ہفتے میں 14 یونٹ تک پیئیں تو اپنی شراب نوشی کو تین یا زیادہ یوم میں تقسیم کرلیں۔

آپ اِن مقداروں سے جتنی زیادہ شراب نوشی کریں گے، اپنے دماغ کو نقصان پہنچانے کے آپ کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔