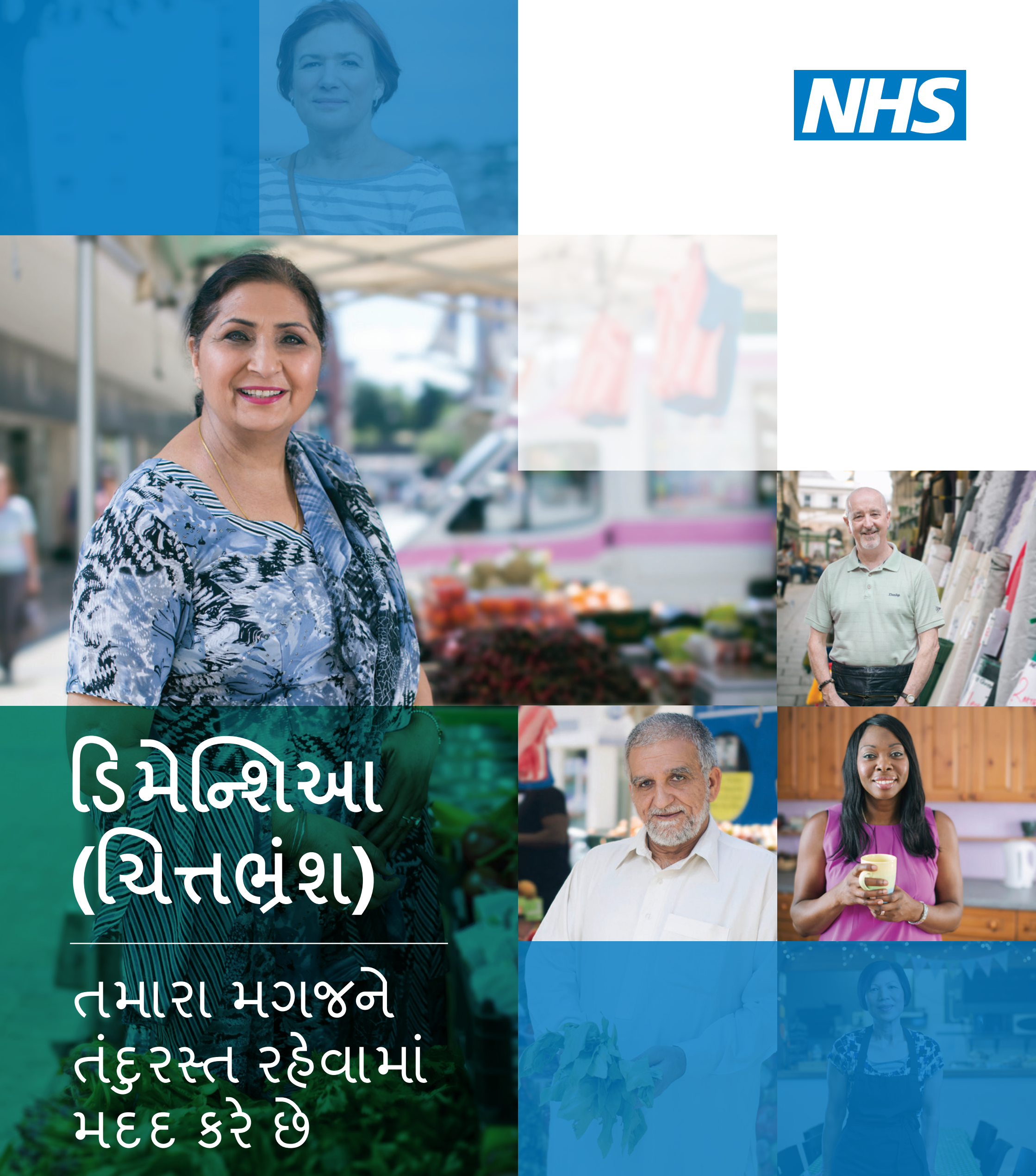
NHS



ડિમેન્શિયા (ચિત્તભ્રંશ)

તમારા મગજને તંદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે

એન.એચ.એસ. આરોગ્ય તપાસ

તમને

- ડાયાબીટીસ
- હ્રદયરોગ
- કિડનીનો રોગ
- પક્ષાઘાત કે યાદશક્તિ ગુમાવવાની બીમારી રોકવામાં મદદ કરે છે

www.nhs.uk/nhshealthcheck

પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ
દ્વારા પ્રકાશિત

Alzheimer's Society | Leading the fight against dementia

અમે આ પત્રિકા શા માટે લખી છે?

એન.એચ.એસ. લોકોને તંદુરસ્ત રાહેવામાં મદદ કરવા માગે છે. આનાથી તેમને મગજની ગંભીર બીમારીને કારણે ઊભા થતાં ડિમેન્શિઆનાં ચિહ્નોની શક્યતા ઘટી શકે છે.

ઘણાં લોકોને ખબર હોતી નથી કે તેઓ દરરોજ જે કંઈ પણ કરે છે તેનાથી તેમનું મગજ તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ થઈ શકે છે. સારા સમાચાર એ છે કે પગલું ભરવા માટે ક્યારેય મોડું થતું નથી.

ડિમેન્શિઆ (ચિત્તભ્રંશ) શું છે

સામાન્ય રીતે મગજ જેવી રીતે કામ કરે છે તેને ડિમેન્શિઆ પ્રભાવિત કરે છે. આના લીધે રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું મુશ્કેલ બને છે. દાખલા તરીકે, જે લોકોને ડિમેન્શિઆ હોય તેઓ ઘણી વાર વસ્તુઓ ભૂલી જાય કે મુંઝાઇ જાય છે.

ડિમેન્શિઆ જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે. તે તમામ રોજિંદા જીવનમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. અને તે તમામ સમય જતાં વધારે ખરાબ થાય છે. અલ્ઝાઈમરનો રોગ એક પ્રકારનો ડિમેન્શિઆ છે.

ડિમેન્શિઆ યુકેમાં લગભગ 850,000 લોકોને અસર કરે છે. આ લિવરપૂલ અને માન્ચેસ્ટરની સમગ્ર વસ્તી જેટલો આંકડો છે.

મોટા ભાગનાં વૃદ્ધ લોકોને ડિમેન્શિઆ થતો નથી. પરંતુ જેમને તેની અસર થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં હોય છે. તે મટાડી શકાતો નથી પરંતુ ડિમેન્શિઆ થવાની તમારી સંભાવના તમે ઘટાડી શકો છો. જો કોઈને ડિમેન્શિઆ હોય તો પણ, તેઓ તેનાં ચિહ્નો ઓછાં કરવા માટે પગલાં લઈ શકે છે.

ડિમેન્શિઆ વિશેની ખોટી માન્યતાઓ

ખોટી માન્યતા 1: ડિમેન્શિઆ ટાળી ન શકાય તેવો છે. જો તે તમને થવાનો હશે તો તમે તેમાં કંઈ જ નહિ કરી શકો.
હકીકતઃ ડિમેન્શિઆ ટાળી ન શકાય તેવો નથી. ડિમેન્શિઆ થવાની તમારી તકો ઘટાડવા માટે તમે દરરોજ પગલાં લઈ શકો છો. તમે કરી શકો તેવી કેટલીક બાબતો બાદમાં વર્ણવવામાં આવી છે.

ખોટી માન્યતા 2: ડિમેન્શિઆ તમારાં માતાપિતા તરફથી વારસામાં આવે છે.
હકીકતઃ ડિમેન્શિઆ માત્ર ખૂબ ઓછી સંખ્યાના કેસોમાં વારસાગત હોય છે. મોટા ભાગના ડિમેન્શિઆ વારસાગત નથી.

ખોટી માન્યતા 3: અલ્ઝાઈમર્સ અને ડિમેન્શિઆ એક સરખી જ વસ્તુ છે
હકીકતઃ અલ્ઝાઈમરનો રોગ એ ડિમેન્શિઆ પાછળનું એક સૌથી સાધારણ કારણ છે. ડિમેન્શિઆ ધરાવતી ત્રણમાંથી લગભગ બે વ્યક્તિને અલ્ઝાઈમર્સ હોય છે.

ખોટી માન્યતા 4: તમે ક્રોસવર્ડ્સ અને સુડોકુ રમતાં હો તો તમારે શારીરિક કસરતો કરવાની જરૂર નથી
હકીકતઃ તમારા મગજ અને યાદશક્તિને ઉત્તેજિત કરતાં રહેવાનું હંમેશાં સારું જ છે. પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે ડિમેન્શિઆ થવાની તમારી સંભાવનાઓ ઓછી કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય તંદુરસ્ત જીવનશૈલી છે.

ડિમેન્શિઆનાં ચિહ્નો

- **ભૂલકણાપણું** દાખલા તરીકે, તાજેતરમાં શું થયું હતું તે યાદ કરવામાં અથવા જાણીતાં લોકો અને જગ્યાઓ ઓળખવામાં તકલીફ પડવી.
- **જે તમે પહેલાં સહેલાઈથી કરી શકતાં હતાં તે** કામોનું આયોજન કરવામાં અને તે કામો કરવામાં તકલીફો પડવી. દાખલા તરીકે, પૈસાનો વહીવટ કરવો, કોઈ વાનગી બનાવવાની રીત અનુસરવી અથવા પત્ર લખવો.
- **જાણીતી જગ્યામાં** પણ મૂંઝવણ અનુભવવી.
- વાતચીત અનુસરવાનું **મુશ્કેલ લાગવું અને** તમે શું કહી રહ્યાં હતાં તે અચાનક ભૂલાઈ જવું.

- **તમારા મિજાજ અથવા વર્તન પર કાબૂ રાખવામાં તકલીફ પડવી.** દાખલા તરીકે, ઉદાસ, ચીડીયા અથવા ખીજવાયેલા રહેવું.

જો તમને આ ચિહ્નો હોય તો તેનો અર્થ તમને ડિમેન્શિઆ છે એવો ન પણ થઈ શકે. બીજી બાબતો પણ આવાં સમાન ચિહ્નો પેદા કરી શકે છે. કારણ જે કંઈ પણ હોય, વ્યવસાયિક સાથે વાત કરવાનું સર્વોત્તમ છે. તમારા ડોક્ટરને મળવાની અપોઈન્ટમેન્ટ કરો અથવા વધુ માહિતી માટે અલ્ઝાઈમર્સ સોસાઈટીનો સંપર્ક કરો (સંપર્કની વિગતો આ પત્રિકાના અંતમાં આપેલી છે).

ડિમેન્શિઆનું તમારું જોખમ ઘટાડવું

તમારી યાદશક્તિ અને વિચારવાની તેમજ વાતચીત કરવાની તમારી ક્ષમતા તમારા મગજ પર આધાર રાખે છે. મગજ તંદુરસ્ત રાખવાથી તમે ડિમેન્શિઆ થવાની તમારી સંભાવન ઓછી કરી શકો છો.

નીચે આપેલ ભલામણો તમને તમારું મગજ પ્રવૃત્તિશીલ અને તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરશે.

શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહો.

શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહેવાથી ડિમેન્શિઆ થવાનું તમારું જોખમ ઓછું થવામાં મદદ થશે. તેનાથી તમને કેવું લાગે છે તેમાં સુધારો થશે. અને તે તમારું હૃદય, હાડકાં તેમજ સ્નાયુઓ તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ થશે. દરરોજ 10 મિનિટ અથવા વધારે સમય પ્રવૃત્તિશીલ રહેવાનું લક્ષ્ય રાખો. બહુ લાંબા સમય સુધી બેસી ન રહો.

તમારા રોજિંદા જીવનમાં વધુ હલનચલન ઉમેરવા માટેની નાની નાની રીતો શોધતાં રહો
બસમાંથી એક સ્ટોપ વહેલાં ઉતરીને આગળ ચાલીને જાવ. ટૂંકા અંતરે ગાડી લઈને જવાને બદલે ચાલીને જાવ. તમારા કૂતરાને લાંબે સુધી ચાલવા લઈ જાવ. લિફ્ટને બદલે દાદરા વાપરો. આસપાસ જવા માટે તમારી બાઈક વાપરો.

જો તમને હરવાફરવાની તકલીફો હોય
ટૂંકા અંતર ચાલો અને ધીમે ધીમે ચાલવાનું અંતર વધારો. યોગ્ય બાઈક વાપરો. ખુરશીમાં બેસીને થાય એવી કસરતો કરો. તરવા જાવ. ઘરની અંદર કેટલુંક કામ કરો. તમારા બગીચામાં કામ કરો. તમારાં પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથે રમો.

આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવ અને તંદુરસ્ત વજન જાળવો

આરોગ્યપ્રદ ખોરાકથી કેટલાક પ્રકારના ડિમેન્શિઆ ઓછા કરવામાં મદદ થશે. બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક અને વધુ પડતું વજન હોવાથી તમારા મગજ સુધી પહોંચતા લોહીના પુરવઠા પર અસર પડી શકે છે. અને આનાથી તમારી વિચારશક્તિ પર અસર થઈ શકે છે.

ઓછી ખાંડ અને નિમક (મીઠું) ખાવાનું લક્ષ્ય રાખો. સોસેજ અને પ્રક્રિયા કરાયેલ મીટ (માંસ), માખણ અને કેકમાં રહેલી ચરબીથી હૃદયરોગ તેમજ ડિમેન્શિઆ સાથે જોડાયેલ આરોગ્યની બીજી તકલીફોનું જોખમ વધી શકે છે. આવા ખોરાક ઓછા ખાવાનો, તળેલા ખોરાક ઓછા ખાવાનો, ખાંડવાળી ગળી વસ્તુઓ તેમજ પીણાં ઓછા લેવાનો પ્રયાસ કરો. અને સામન તેમજ સાર્ડિન્સ જેવી તૈલી માછલી અને વધારે ફળો અને શાકભાજી ખાવ.

બહુ વધારે પડતો દારૂ ન પીવો

દારૂ પીવા માટેનાં કોઈ સલામત પ્રમાણ નથી. દારૂ પીવાથી તમારા મગજને નુક્સાન થઈ શકે છે. લાંબા સમય સુધી ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં દારૂ પીવાથી મગજને આલ્કોહોલને લગતું નુક્સાન થઈ શકે છે.

જો તમે દારૂ પીવાનું પસંદ કરો તો:

- પુરૂષો અને સ્ત્રીઓને અઠવાડિયાના 14 યૂનિટ કરતાં વધારે દારૂ નિયમિત રીતે નહિ પીવાની સલાહ આપવામાં આવે છે (એટલે કે બીયરના 6 પાઈન્ટ અથવા વાઈનના એટલા ગ્લાસ).
- જો તમે અઠવાડિયાના 14 યૂનિટ જેટલો દારૂ પીતાં હો તો તે ત્રણ અથવા વધારે દિવસો દરમ્યાન પીવો.

તમે આ માપ કરતાં જેટલો વધારે પીશો, તેટલું જ તમારા મગજને નુક્સાન થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

ધુમ્રપાન છોડવું

ધુમ્રપાનથી ડિમેન્શિઆ થવાની તમારી સંભાવનાઓ લગભગ બમણી થઈ જાય છે. ધુમ્રપાન હૃદય, ફેફસાં તેમજ તમારા લોહીના પરિભ્રમણ માટે અત્યંત નુક્સાનકારક છે. તે મગજમાં લોહીની નસોને અસર કરી શકે છે. ધુમ્રપાન છોડવાથી તમે ડિમેન્શિઆ થવાનું જોખમ ઘટાડી શકો છો.

ધુમ્રપાન છોડવાનું ક્યારેય મોડું નથી. 60 વર્ષની ઉંમરે તે છોડી દેતાં લોકો તેમના આયુષ્યનાં ત્રણ વર્ષ વધારે છે. ધુમ્રપાન છોડવામાં તમને મદદ કરવા માટે માહિતી અને દવાઓ પૂરી પાડી શકે તેવાં તાલીમ પ્રાપ્ત સલાહકારો ઉપલબ્ધ છે. એન.એચ.એસ.ની Smokefree Helpline 0300 123 1044 પર મફત ફોન કરી શકાય છે અથવા તમારા જીપી અથવા ફાર્મસિસ્ટ સાથે સલાહ માટે વાત કરો. ધુમ્રપાન છોડવામાં મદદ માટે એક ઉપાય તરીકે ઈ-સિગરેટ્સ વિશે પૂછી જુઓ.

તમારી આસપાસનાં લોકો સાથે જોડાવ

માનસિક અને સામાજિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહેવાથી તમારા વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થશે. તેનાથી ડિમેન્શિઆ થતો પાછો ઠેલવાની કે તે નહિ થવા દેવાની તમારી તકો વધવામાં પણ મદદ થઈ શકે.

નવી આવડતો શીખીને અથવા ક્લબોમાં જોડાઈને માનસિક રીતે પ્રવૃત્તિશીલ રહેવું તે પણ બીજાં લોકો સાથે જોડાવાની અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવાની એક સારી રીત હોઈ શકે છે. તમે સ્ક્રેબલ, કાર્ડ્સ અથવા બિન્ગો રમી શકો, ઉખાણાં કરી શકો, તમારાં પૌત્ર-પૌત્રીને તેમનાં ઘરકામમાં મદદ કરી શકો, ક્વિઝ અથવા ડાર્ટ્સ ટીમમાં જોડાઈ શકો.

તમારી તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખવું

કેટલાંક લોકોને લોહીનું ઊંચું દબાણ અથવા ડાયાબીટીસ જેવી આરોગ્યની તકલીફ કદાચ પહેલેથી હોય. ડિમેન્શિઆ થવાની તમારી તકો ઘટાડવા માટે તમને લખી આપવામાં આવેલી દવાઓ લઈને તમારી તંદુરસ્તીનું ધ્યાન રાખવાનું ખરેખર ખૂબ જ અગત્યનું છે.

વધુ જાણકારી મેળવો

અલ્ઝાઈમર્સ સોસાયટી

ફોન: 0300 222 11 22
ઈમેઈલ (હેલ્પલાઈન):
helpline@alzheimers.org.uk
વેબસાઈટ: www.alzheimers.org.uk

ડિમેન્શિઆનું જોખમ ઘટાડવા વિશે તમે વધારે જાણકારી **Alzheimer's Research UK** પાસેથી 'Reducing your risk of dementia' (ડિમેન્શિઆ થવાનું તમારું જોખમ ઘટાડવું) નામની પુસ્તિકામાં અહીંથી મેળવી શકો છો:
www.alzheimersresearchuk.org

© ક્રાઉન કોપીરાઈટ 2015
2904944 પાનું 1 Dec 15 1 મિલિયન (ANT)
વિલિઅમ્સ લી દ્વારા પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ માટે બનાવાયેલ

જો તમને આ પત્રિકાની વધુ નકલો જોઈતી હોય તો **www.orderline.dh.gov.uk** જુઓ અને 2904944/Free NHS Health Check/GUJ જણાવો.

ફોન: 0300 123 1002
મિનિકોમ: 0300 123 1003
(સવારે 8થી સાંજે 6, સોમવારથી શુક્રવાર)

સ્થાનિક એન.એચ.એસ. આરોગ્ય તપાસ કરનારનો સ્ટેમ્પ અહીં મારવો: