

Dementia

(स्मृति-हास)

स्मृती-हास हा उतरत्या वयात दिसून येणारा आजार आहे यामध्ये व्यक्तीचा स्मरणशक्तीमध्ये कमतरता निर्माण होते यालाच विसरभोळेपणा किंवा विस्मरणाचा आजार असे सुद्धा म्हणतात.

लक्षणे यामध्ये प्रामुख्याने

लक्षात न राहणे ही प्रमुख समस्या असते

त्याचबरोबर चिडचिड, राग राग, तर्कविसंगत बोल, वेळेचे जागेचे भान नसणे

ही लक्षणे दिसून येतात

या आजाराच्या तीव्रतेनुसार याचे प्रमुख प्रकार पडतात.

1) सौम्य स्मृती-हास (Mild Dementia)

यामध्ये एखादी वस्तू कोठे ठेवले आहे ते न सापडणे एखादी वस्तू नेहमीच्या ठिकाणी न ठेवता दुसरीकडे ठेवणे बोध निकक्षमतेमध्ये बिघाड, एका शब्दा ऐवजी वेगळा शब्द उच्चारणे समस्येची सोडवणूक करण्यात असमर्थता ही लक्षणे दिसतात

2) गंभीर स्मृति -हास (Moderate Dementia)

यामध्ये दैनंदि क्रियेसाठी इतरांची मदत घ्यावी लागते अंघोळ कपडे घालण्यात असमर्थ निर्माण होते भूतकाळातील घटना आठवता येत नाहीत गोंधळल्यासारखे चित्र निर्माण होते poor judgement झोपेच्या समस्या तसेच झोपेच्या वेळेत बदल होतो (दिवसा झोपतात व रात्रीचे अस्वस्थ)अशा तक्रारी जाणवतात.

3) अतिगंभीर स्मृति-हास (Severe dementia)

संभाषण समता नाहीशे होते किंवा तर्कसंगत बोलतात पूर्ण दिवसभर लक्ष देण्याची गरज असते घर सोडून जाणे दंगा करणे कपड्यांमध्ये लघवी व संडास करणे शारीरिक क्षमतेमध्ये कमतरता चालणे बसणे अशा व्यक्ती कोणालाही ओळखत नाहीत स्मृतीचा पूर्णपणे न्हास झालेला असतो

स्मृति न्हास आजाराची कारणे

रासायनिक बदल__ मेंदू मधील रासायनिक द्रव्यांच्या प्रमाणामध्ये चढ-उतार झाल्यास मानसिक आजार होऊ शकतो

मेंदू दोष__ मेंदूचे आजार जुना अपघात मेंदूज्वर टीबी यासारख्या आजारामुळे मानसिक आजार होऊ शकतो

तान__ प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु घटस्पोट प्रेमभंग असहायतेची भावना यामुळे मानसिक आजार होऊ शकतो

अनुवंशिकता__ घरातील वडीलधारी व्यक्ती ना मानसिक आजार असेल तर तो अनुवंशिकतेने नुसार पेशंट मध्ये येण्याची शक्यता असते

कधीकधी काहीही कारण नसताना व्यक्तीला मानसिक आजार होऊ शकतो

मेंदूतील पेशींचा न्हास

मेंदूला रक्त पुरवठा कमी प्रमाणात होणे

आजाराचे स्वरूप आणि तो बरा होण्याची शक्यता

या आजारांमध्ये मेंदूतील पेशींचा न्हास झालेला असतो औषधोपचाराने आपण होणाऱ्या न्हासाची गती कमी करू शकतो पेशींचा होणारा न्हास आपण पूर्णपणे थांबू शकत नाही

जर पूर्ण स्मृती एक ते दीड वर्षांमध्ये नाहीशी होणार असेल तर औषधामुळे आपण ती स्मृती तीन ते चार वर्षांपर्यंत वाढवू शकतो

जगातील कोणत्याही औषधाने स्मृती न्हास थांबवता येत नाही किंवा बरा करता येत नाही आपण फक्त त्या आजाराची गती कमी करू शकतो

स्मृति न्हास कमी करण्यासाठी आहार__

विशेषतः स्मृती न्हास व आहार यांचा फारसा संबंध येत नाही तरीपण जर प्रथिनयुक्त आहार ज्यामध्ये कडधान्य, पालेभाज्या, फळे मासाहार अशा प्रकारचा समतोल आहार घेतल्यास स्मृतीमध्ये व त्यांचा होणारा रास यामध्ये सुधारणा होऊ शकते या उत्तर बाबी बरोबरच पेशंट व नातेवाईकांनी खालील गोष्टी लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे

नोंदवही ठेवा

ज्यामध्ये फोन नंबर,महत्वाची माहिती, तुमचा पत्ता, नाव, इतरांना भेटण्याची तारीख, व वेळ मग घरी जाण्यासाठी चा नकाशा, तुमचे नाव, घरातील व्यक्ती चे फोन नंबर इत्यादी ची नोंद असावी

घरातील कपाट किंवा ड्राव्हरला त्यामध्ये असणाऱ्या वस्तू च्या नावाचे लेबल लावावे

मित्रांनी किंवा घरातील व्यक्तींना फोन वरून किंवा त्यांच्याशी बोलून तुमच्या दिवसभरातील महत्वाच्या गोष्टींची आठवण करून देण्यास सांगावे उदाहरणात औषधाची वेळ अपॉइंटमेंट

ज्या व्यक्तींना तुम्ही वारंवार भेटतात त्यांचे फोटो व त्या पाठीमागे त्यांचे नाव लिहून तो फोटो तुमच्याकडे ठेवा जेणेकरून लोकांची नावे विसरणार नाहीत

दिवस भरामध्ये ज्यावेळी चांगले किंवा प्रसन्न वाटते त्यावेळी तुमचे काम पूर्ण करा कारण त्यावेळेस ते काम पूर्ण होण्याची शक्यता जास्त असते

तुम्हाला जास्तीत जास्त झेपतील व आवडतील अशी कामे करा

गरज पडल्यास इतरांची मदत घ्या

रस्ता किंवा कामाचे ठिकाण किंवा एखादा पत्ता विसरू नये म्हणून काय करावे

1. बाहेर जाताना घरातील एखाद्या व्यक्तीला सोबत घेऊन जाणे या ठिकाणी जायचे आहे त्याबद्दल ची पूर्ण माहिती घ्या तुमच्या नोंदवहीत नोंद करून ठेवा व ती वही तुमच्याजवळ नेहमी बाळगा
2. जर तुम्ही रस्ता किंवा पत्ता चुकला आहे असे वाटल्यास गोंधळून न जाता तुमच्या जवळच्या वही मधील पत्ता इतर व्यक्तींना दाखवून त्यांची मदत घ्या त्या व्यक्तींना तुम्हाला विसरण्याचा आजार आहे याची कल्पना द्या
3. इतर व्यक्तींशी संभाषण कसे साधता येईल
4. सावकाश व स्पष्ट आवाजामध्ये बोला गडबड करू नका जर समोरच्या व्यक्तीचे बोलणे समजत नसेल तर त्याला पुन्हा सांगण्याची विनंती करा
5. गोंगाटाच्या किंवा मोठ्या आवाजाच्या ठिकाणी संभाषण न करता शांत जागेची निवड करा

विशेषतः घरातील व्यक्तीच्या मदतीने इतरांशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करा

गाडी चालवणे योग्य की अयोग्य

स्मृतीभ्रंश असणाऱ्या लोकांनी कोणतेही वाहन शक्यतो चालवू नये जर चालवायचे असल्यास आपल्या परिचयाच्या किंवा ओळखीच्या ठिकाणी चालवावे जेणेकरून तुम्ही गोंधळून जाणार नाही

जर गाडी चालवणे अपरिहार्य असल्यास सोबत कोणाला तरी घेऊन गाडी चालवणे किंवा दुसऱ्या व्यक्तीला गाडी चालवण्यास सांगणे

आर्थिक व्यवहार

आर्थिक व्यवहार शक्यतो स्वतःहून करू नका जर करायचा असल्यास रोख न करता चेक व्यवहार करावा व त्याची नोंद करून ठेवा

जर आर्थिक व्यवहार करणे अपरिहार्य असल्यास तुमच्या विश्वासपात व्यक्तीमार्फत करावा

नातेवाइकांनी घ्यावयाची काळजी

स्मृतीभ्रंश व्यक्तीला एकट्याला बाहेर सोडू नये विशेषता तीव्र स्मृतीभ्रंश असणाऱ्या व्यक्तीला एकटे सोडणे धोक्याचे असते

अशा व्यक्तींना एकट्याला सोडताना त्याचे नाव पत्ता व त्याचा इतर कुटुंबातील सदस्यांचे फोन नंबर लिहिलेली चिठ्ठी त्यांच्या सोबत ठेवावी

या आजाराच्या गंभीर तेनुसार / तीव्रतेनुसार पेशंट ची लक्षणे दिसत असतात

स्मृती चा न्हास कमी करण्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार घ्यावेत

अशा पेशंटना छोटी छोटी कामे करायला लावणे व त्यांचा वारंवार पाठपुरावा करणे उदाहरणात कोणती वस्तू कोणत्या ठिकाणी ठेवली

शेवटी कोणत्याही औषधाने हा आजार पूर्णपणे बरा होत नाही फक्त औषधोपचाराने त्या आजाराची वाढण्याची गती कमी करू शकतो

डॉ. चंद्रशेखर हळिंगळे [MBBS,DPM]

निर्मल व्यसनमुक्ती पुनर्वसन केंद्र,

स्टेशन रोड, पुजारी चौक, मिरज

संपर्क - 0233 - 2225060 / 2226050 / 9922646566 / 8083608083 / 8698732109 / 9130568768

Website - www.nirmalvyasanmuktikendra.com