

NHS



عتابت یعنی ڈیمنشیا

صحت مند رہنے میں آپ
کے دماغ کی مدد کرنا

www.nhs.uk/nhshealthcheck

پیش کردہ
پبلک ہیلتھ انگیجمنٹ

Alzheimer's Society
Leading the
fight against
dementia

بچاؤ میں آپ کی مدد کر رہی ہے

نیا بیٹس

دل کی بیماری

گردوں کی بیماری

قلع اور عتابت (ضغف دماغ)

NHS

(این ایچ ایس)
صحت کی جانچ

ہم نے کتابچہ کیوں تحریر کیا ہے؟

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

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

عقابت 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 بنا دیتا 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 اثر انداز 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 کر سکتے ہیں۔ اگر کسی کو ڈیمنشیا ہو بھی تو وہ علامات کو کم کرنے کے لئے اقدام کر سکتے 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 سڈوگو 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 طرز زندگی آپ کو ڈیمنشیا ہونے کے امکانات کو روکنے کا سب سے اچھا طریقہ ہے۔

ڈیمنشیا کی علامات

- بھلکڑ پن 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۔

ڈیمنشیا کے بارے میں فرضی حکایتیں

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

صحت بخش غذا لیں اور صحت مندی 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 اس 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 جڑے دوسرے صحت کے مسائل کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ ان کھانوں، تلی ہوئی خوراک اور چینی والی مٹھائیاں اور مشروبات کم مقدار میں استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ اور زیادہ تیل والی مچھلی جیسے سامن 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 (بیر کے 6 پائینٹ یا انگور کی شراب کے گلاس)۔

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

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

• 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 اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو ڈیمنشیا ہے۔ دوسری چیزیں بھی یہ 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 اس کتابچے کے آخر میں ہیں)۔

اپنے آپ کو ڈیمنشیا ہونے کے خطرے کو کم کرنا

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

ذیل میں دی ہوئی سفارشات آپ کے دماغ کو فعال اور صحت مند 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 اس چیز میں بہتری لائے گا کہ آپ کتنا صحت مند محسوس کرتے ہیں۔ اور یہ آپ کے دل، ہڈیوں اور پٹھوں کو صحت مند رکھے گا۔ ہر روز 10 منٹ یا زیادہ دیر تک فعال رہنے کا ہدف رکھیں۔ لمبے عرصوں کے لئے نہ بیٹھے رہنے کی کوشش کریں۔

اپنی روز مرہ 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 ٹھلائیں۔ سیڑھیاں استعمال کریں نہ کہ لفٹ۔ سفر کرنے کے لئے اپنی بانک استعمال کریں۔

اگر آپ کو چلنے پھرنے کے مسائل لاحق ہیں

تھوڑے فاصلے تک پیدل چلیں اور پھر اسے لمبے فاصلوں تک بڑھائیں۔ مناسب بانک استعمال کریں۔ کرسی والی ورزش کریں۔ تیرنے جائیں۔ گہر کا کام کریں باغ میں کام کریں۔ اپنے پوتے پوتیوں کے ساتھ کھیلیں۔

تمباکو نوشی ترک کر دیں

تمباکو نوشی سے آپ کو ڈیمنٹیا ہونے کے امکانات تقریباً دوگنا ہوجاتے ہیں۔ تمباکو نوشی دل، پھیپھڑوں اور آپ کے دوران خون کے لئے مضر ہے۔ یہ دماغ میں خون کی شریانوں کو متاثر کر سکتی ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کر کے آپ ڈیمنٹیا کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

اپنی صحت کا انتظام و انصرام کرنا

ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کو پہلے سے ہی کوئی بیماری جیسے بلند فشار خون یا ذیابیطس ہو۔ اپنے آپ کو ڈیمنٹیا 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

ایلز انمرز سوسائٹی

فون 0300 222 11 22

ای میل (ہیلپ لائن)

helpline@alzheimers.org.uk

ویب سائٹ www.alzheimers.org.uk

آپ ایلز انمرز ریسرچ یو کے کی جانب سے

www.alzheimersresearchuk.org پر جا

کر 'رڈیوسنگ یور رسک آف ڈیمنٹیا' کتابچے میں

ڈیمنٹیا کے خطرے کو کم کرنے کے بارے میں

مزید معلومات تلاش کر سکتے 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

کر سکتے ہیں۔ تربیت یافتہ مشیر موجود ہیں

جو تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد دینے

کے لئے معلومات اور دوا مہیا کر سکتے

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 ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کو ڈیمنٹیا

ہونے یا اسے موخر کرنے کے امکانات کو بہتر

کرنے میں ممدومعاون ہو سکتی ہے۔

نئے ہنر سیکھ کر یا کلبوں میں شمولیت اختیار

کر کے دماغی طور پر فعال رہنا دوسرے لوگوں

سے ناطہ جوڑنے اور دماغی صحت کو بہتر

کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ آپ سگریٹ، ٹائٹ

یا ہنگو کھیل سکتے ہیں، معمے حل کر سکتے

ہیں، اپنے پوتے پوتیوں کے ہوم ورک میں ہاتھ

بٹا سکتے ہیں، کونز یا ڈارٹ کی ٹیم میں شامل

ہو سکتے ہیں۔

© Crown copyright 2015

444942901 1 مئی 2015ء (ای این ٹی)

پبلک ہیلتھ انگلیٹھ کے لئے ولیمز لی نے پیش کیا

اگر آپ کو اس عنوان کی مزید نقول درکار ہو تو

www.orderline.dh.gov.uk پر جائیں اور

2904944/free NHS Health Check/URD کا حوالہ دیں

فون: 0300 123 1002

مئی کام: 0300 123 1003

(8 بجے صبح تا شام 6 بجے، سوموار سے جمعہ)

مقامی این ایچ ایس ہیلیتھ چیک مہیا کنندہ کی مہر یہاں: