ଡିମେନ୍ସିଆ ଏବଂ ଆଲଜାଇମର୍ସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର...

silver age
FOUNDATION FOR ELDERS

ଡିମେନ୍ସିଆର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ ପ୍ରକାରର ଡିମେନ୍ସିଆର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ତଥାପି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାପକ ସମାନତା ରହିଛି । ଏହି ସମାନତା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ କ୍ଷମତା ହରାଇବା ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯାହା ଉଭୟ କାହାକୁ କାମ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଓହରି ଯିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିପାରେ ।

ଡିମେନ୍ସିଆ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । କୌଣସି ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ସମାନ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ଏମିତି କିଛି ଅନେକ କାରଣ ଅଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଡିମେନ୍ସିଆର ପ୍ରଭାବ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିବ ।

ମୋ ମାଆଙ୍କୁ ଏମିତି ରୋଗ ଅଛି । ମୁଁ କ'ଣ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବି ?

କେବଳ କିଛି ବିରଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାରରେ ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏମିତି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଗୋଟିଏ ଜିନ୍ ରେ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସିଧାସଳଖ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଜେନେଟିକ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଡିମେନ୍ସିଆର ବିରଳ ପାରିଦର୍ଶକ ରୂପ ରହିଛି ଯେପରିକି ପାରିବାରିକ ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ । ଲଳାଟ-କାଳିକ ମତିଭ୍ରମ (Frontotemporal Dementia) ଏବଂ ପାରିବାରିକ ରକ୍ତନାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ (familial vascular Dementia) ଯାହା ୬୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହେବାରେ ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ଏହା ଘଟେ ଭାଇ, ଭଉଣୀ, ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପରି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଥାଏ ।

ଏହାର ଉପଶମ ଅଛି କି ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ କିମ୍ବା ଡିମେନ୍ସିଆର କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ । ଗବେଷକମାନେ ଏବେବି ଏପରି ଔଷଧ ବିକଶିତ କରିବାର ପଚେଷ୍ଟାରେ ଅଛନ୍ତି, ଯାହା ରୋଗର ଅଗ୍ରଗତି କୁ ମନ୍ଥର କରିପାରିବ । ତଥାପି, ସେମାନେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଣିନାହାନ୍ତି ଯେ, ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାରର ଡିମେନ୍ସିଆକୁ କିପରି ରୋକିବା କିମ୍ବା ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ କିପରି ପ୍ରତିହତ କରିବେ । ଡିମେନ୍ସିଆର କାରଣଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ସହିତ ଆଶା କରାଯାଉଛି ଯେ, ସମୟ ସହିତ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ । ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ କିମ୍ବା ଡିମେନ୍ସିଆ ହେବାର ବିପଦକୁ କମ୍ କରିବାର ଉପାୟ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା । ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ତ୍ର ହେଉଛି: ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଭଲ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଭଲ.....

ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି କି ?

ଯଦିଓ ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗକୁ ଭଲ କରିପାରୁଥିବା କୌଣସି ଔଷଧ ନାହିଁ, ତଥାପି ଅନେକ ଔଷଧ ଅଛି ଯାହା ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ରୋଗର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଧିର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଶ୍ରେଣୀ ଗୁଡିକର ପ୍ରମୁଖ ଶ୍ରେଣୀ ହେଉଛି କେତେ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଏପରି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିପାରନ୍ତି ଯାହା ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗର କିଛି ଲକ୍ଷଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଯେପରିକି ନିଦ୍ରାହୀନତା, କିମ୍ବା ଉତ୍ତେଜନା । ତଥାପି, ନିଦ ବଟିକା (sleeping pills) କିମ୍ବା ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଭଳି ଔଷଧ (tranquilisers)ର ବ୍ୟବହାରକୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ରଖିବା ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛି କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱନ୍ଦ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ବ୍ୟବହାରିକ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣ ସମର୍ଥନ ସମେତ ଅଣ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ସମାନ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଆମେ ସୁପାରିଶ କରୁଛୁ ଯେ, ଡିମେନ୍ସିଆ ସହିତ ଲଢୁଥିବା ସମସ୍ତ ରୋଗୀ, ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରିୟଜନ ସମସ୍ତେ ଏ ଦିଗରେ କାମ କରୁଥିବା ଅନୁଷ୍ଠାନର ସହଯୋଗ ନିଅନ୍ତୁ ।

ମୁଁ ଏମିତି କ୍ଷେତ୍ରରେ କଣ କରିପାରିବି. ? କେଉଁଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇପାରିବି.. ? ଏଥି ପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ଥାନୀୟ ସଂଘ ରହିଛି କି.. ?

ଏହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଆପଣ ଏକା ନୁହନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ଏବଂ ସଂଗଠନ ଉଭୟ ବୃତ୍ତିଗତ ଏବଂ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଆପଣ ନିଜପାଇଁ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବାର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଥାନୀୟ ଆଲଜାଇମର୍ସ ସଂଘ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା । ଆଲଜାଇମର୍ସ ସଂଘ ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ବାସସ୍ଥାନ ସହିତ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଉକ୍ତ ସମ୍ବଳ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବ । ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ଯତ୍ନଦାତା, ତେବେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଯତ୍ନଦାତା ଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗ କରିପାରିବେ । ଯେଉଁମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଚିନ୍ତାକୁ ବୁଝିପାରିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଅନେକ ସଂଘ ସେମାନଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ ହେଲ୍ପଲାଇନ, ଶାଖା ଓ ମିଳୁଥିବା ସାହାଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥାନୀୟ ଗୋଷ୍ଠୀଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ସେବା ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗକୁ ରୋକାଯାଇପାରିବ କି... ?

ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ, ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗର କାରଣ ବିଷୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୂଚନା ନାହିଁ ଯେ, ଆମେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବା ବୋଲି ସୁପାରିଶ କରିପାରିବୁ । ଯଦିଓ ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ, ବୟସ ବଢିବା ସହିତ ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗ ଅଧିକ ସାଧାରଣ ହେଉଛି, ତଥାପି ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଟିସୁରେ ହେଉଥିବା ବିଶେଷ ପରିବର୍ତ୍ତନର କାରଣ କଣ ତାହା ଜଣାନାହିଁ । ଆଲଜାଇମର୍ସ ରୋଗର ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମର ଜିନ୍ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ଏବଂ କ୍ୱଚିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଜିନ୍ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଜିନ୍ କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଦନଶୀଳତାରେ ଅବଦାନ ରଖେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । କିଛି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ପରିବେଶର କାରଣଗୁଡିକ ରୋଗକୁ ଉଦ୍ଭବ (trigger) କରିବା ଭୂମିକା ନେଇ ପାରେ । ଯଦିଓ ଆମେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିରୋଧକ ପଦକ୍ଷେପ ସୁପାରିଶ କରିପାରିବା ନାହିଁ, ଆମେ ଯାହା ସୁପାରିଶ କରୁଛୁ ତାହା ହେଉଛି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ: ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହିବା, ଧୂମପାନ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ ନ କରିବା, ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିପଦକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ବୋଲି ଅଗ୍ରଣୀ ଗବେଷଣା ପ୍ରମାଣ ରହିଛି ।

କେତେ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି.. ?

ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସାମଗ୍ରିକ ରୂପେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି । ୨୦୨୦ ସୁଦ୍ଧା, ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୫୦ କୋଟି ଡିମେନ୍ସିଆରେ ପୀଡ଼ିତ ଏବଂ ୨୦୫୦ ସୁଦ୍ଧା ଏହି ସଂଖ୍ୟା ତିନି ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ୧୫୦ କୋଟି ହୋଇଯିବ । ଏହି ବୃଦ୍ଧିର ଅଧିକାଂଶ ଚୀନ, ଭାରତ ଏବଂ ଲାଟିନ ଆମେରିକା ଭଳି ଦ୍ରୁତ ବିକାଶଶୀଳ ଏବଂ ଜନ ସଂଖ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ହେବ । ଯେଉଁଠାରେ ଆକଳନ କରାଯାଇଛି ଯେ, ୨୦୫୦ ସୁଦ୍ଧା ଡିମେନ୍ସିଆରେ ପୀଡ଼ିତ ୬୮% ଲୋକ ବଞ୍ଚିବେ ।

ଡିମେନ୍ସିଆ ମୁଖ୍ୟତଃ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ୧୦୦୦ ଜଣରେ ମାତ୍ର ୧ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଡିମେନ୍ସିଆ ବିକଶିତ ହୁଏ । ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ୨୦ ଜଣରୁ ୧ ଜଣ ବୟସ ସହିତ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ୫ ଜଣରୁ ୧ ହୁଏ । ୬୫ ରୁ ୬୯ ବର୍ଷ ବୟସର ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଜଣରେ ୨ ଜଣ ଡିମେନ୍ସିଆ ରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି, ଏବଂ ୮୫ ରୁ ୮୯ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୧୦୦ ଜଣରେ୧୯ ହୁଏ ।

ଡିମେନ୍ସିଆ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ସହାୟତା ନମ୍ବର: +୯୧ ୯୮୪୬୧୯୮୪୭୧, +୯୧ ୯୦୭୨୭୩୭୦୦୭

breaking thought barriers

ବିଶ୍ୱ ଆଲ୍‌ଜାଇମର ଦିବସ ୨୦୨୫ ଅବସରରେ CSM Technologies Ltdଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏହାର ପ୍ରକାଶନ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି

ARDSI REMEMBER THOSE WHO CANNOT REMEMBER

silver age FOUNDATION FOR ELDERS

ପ୍ରସ୍ତୁତକର୍ତ୍ତା: ଆଲ୍‌ଜାଇମର ଏବଂ ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟାଧି ସମାଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖା ସିଲ୍‌ଭର୍ ଏଜ୍ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ଫର୍ ଏଲ୍ଡରସ୍‌ଙ୍କ ସହଭାଗିତାରେ

Adaptedandeditedfrom: https/www.alzint.org/about/dernentia-facts-fhguresfrequenty-asked questions-aroundermentia