کیا یہ الذائیمر ہے ?

دس علامات

الذائیمرز پاکستان

Az

Alzheimer's Pakistan

ایلزائیمرز پاکستان ایلزائیمر کے مریضوں اوران کے لواحقین کی بہبود کے لئے قائم کی گئی ہے۔خدانے ہمیں ایلزائیمر کے بزرگ مریضوں کی خدمت کا نادر موقع بخشا ہے۔ایلزائیمر کے بزرگ مریض اپنی زندگی کوآسان بنانے کے لئے آپ کے وقت یامالی امداد کے منتظر ہیں۔

Alzheimer's Pakistan

الذائیمرز پاکستان

ہیڈآفس:146/1 شادمان جیل روڈلاہور پاکستان

فون:37596589 (042)

E-mail: info@alz.org.pk

راولپنڈی چیپٹر (APRC)

ہاؤس نمبر37A،سٹریٹ نمبر22،

چکلالہ سکیم III،راولپنڈی پاکستان

فون: 051-5509393

Email: rwl@alz.org.pk

Website: www.alz.org.pk

آپکی بیگم ہمیشہ چابیاں گما دیتی ہیں مگر اب وہ یہ بھی یاد نہیں کر پاتیں کہ چابیوں سے کیا کام لیا جاتا ہے۔

آپ کے دادا روزانہ اپنے علاقے میں سیر کرنے جاتے ہیں مگر گذشتہ ایک ماہ کے دوران وہ چار مرتبہ اپنے گھر کا راستہ بھول گئے اور کسی محلے دار نے ان کو گھر پہنچایا۔

آپکی خالہ آپ کا یا آپ کے بیوی بچوں کا نام بھول گئی ہیں۔

اوپر دی گئی مثالوں میں یاداشت کی کمی، الجھن اور ادراک کی کمی دراصل ڈیمنشیا (DEMENTIA) یا بھولنے کی بیماری کی علامات ہیں۔ سب سے بڑی بھولنے کی بیماری کا نام ایلزائیمر ہے۔

بدقسمتی سے بہت سارے لوگ یہ اندازہ نہیں کر پاتے کہ یہ علامات کسی بیماری کی طرف اشارہ کرتی ہیں وہ یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ طرزِ عمل عمر بڑھنے کا قدرتی حصہ ہے۔ یہ اندازہ درست نہیں ہے یہ بھی ممکن ہے کہ بیماری کی علامات بتدریج ظاہر ہوں جس کی وجہ سے بیماری کا کافی عرصہ تک پتہ ہی نہ چل سکے کئی مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ لوگ اس بارے میں کچھ بھی نہیں کرتے حالانکہ ان کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کچھ مسئلہ ضرور ہے۔

اگر آپ ان علامات کو پہچان لیں تو سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ صرف ایک قابل ڈاکٹر ہی بیماری کی مناسب تشخیص کر سکتا ہے اور کچھ کیسوں میں ڈیمنیشا کی علامات ٹھیک بھی ہوسکتی ہیں اگر ایلزائیمر کی بیماری کی تشخیص ہو جائے تو لواحقین (CAREGIVERS) کو یہ مدد اور معلومات دی جاسکتی ہیں کہ مریض کا کیسے خیال رکھنا ہے اور اس کا کس حد تک علاج ممکن ہے۔

سب سے پہلا قدم ایلزائیمر کی بیماری کے بارے میں معلومات حاصل کرنا ہے

کیا یہ ایلزائیمر ہے؟ دس علامات

درج ذیل ایلزائیمر کی علامات کو چیک کریں اور اگر آپ کے خیال میں مریض میں ان میں سے کافی زیادہ علامت موجود ہوں تو ایسے مریض کا مکمل میڈیکل چیک اپ کروائیں'' یہاں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ ان علامات میں سے کچھ علامات دیگر بھولنے کی بیماریوں مثلاً (ڈیمنشیا) میں بھی موجود ہوتی ہیں۔''

1 موجودہ یاداشت میں کمی

یہ بات نارمل ہے کہ آپ کسی دوست کا ٹیلی فون نمبر بھول جائیں یا کسی شخص کا نام بھول جائیں یا کوئی کام کرنا بھول جائیں۔ ایلزائیمر یا بھولنے کی بیماری (ڈیمنشیا) میں مبتلا شخص یہ باتیں بھول کر دوبارہ یاد نہیں کر سکتا۔

2 روزمرہ مصروفیات میں مشکل

یہ بات ممکن ہے کہ کوئی مصروف شخص آپ کو کھانے پر مدعو کرے اور کوئی ایک ڈش پیش کرنا بھول جائے۔ ایلزائیمر میں مبتلا شخص نہ صرف یہ بھول سکتا ہے کہ اس نے آپ کو کھانا کھلانا ہے بلکہ وہ یہ بھی بھول سکتا ہے کہ اس نے کھانا بھی تیار کیا ہے یہ نہیں

3 زبان / بولنے میں دشواری

موزوں لفظ کی تلاش میں تو ہر شخص کو مشکل پیش آسکتی ہے مگر ایلزائیمر میں مبتلا شخص نہ صرف نہایت آسان الفاظ بھول سکتا ہے بلکہ ان کی جگہ ایسے نامناسب الفاظ بھی استعمال کر سکتا ہے کہ جملے کا مفہوم ہی سمجھ نہ آسکے۔

4 وقت اور جگہ کا ادراک نہ رہنا

یہ ممکن ہے کہ آپ ایک لمحہ کے لئے بھول جائیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں یا آج کیا دن ہے مگر ایلزائیمر میں مبتلا شخص اپنے محلے میں بھی گم ہو سکتا ہے اس وقت اس کو یہ سمجھ نہیں آئے گی کہ وہ کہاں ہے یا یہاں کیسے پہنچا اور واپس گھر کیسے جانا ہے۔

5 ناقص یا کم ہوتی قوت فیصلہ

کئی مواقع پر لوگ بیماری کی صورت میں ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتے مگر بلا آخر وہ طبی امداد حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ ایلز ائیمر میں مبتلا شخص یہ تعین ہی نہ کر سکے کہ وہ بیمار ہے اور اس کو ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح یہ بھی ممکن ہے کہ ایلز ائیمر میں مبتلا شخص غیر مناسب لباس پہن لے۔ مثلاً گرمی کے موسم میں گرم کپڑے پہن لے۔

6 باریک بینی یا پیچیدہ سوچ میں مشکل

ایلز ائیمر میں مبتلا شخص یہ بھول سکتا ہے کہ اعداد / نمبرز کیا ہوتے ہیں اور اعداد کے ساتھ کیا کیا جاتا ہے یا سالگرہ کیا ہوتی ہے اور کیوں منائی جاتی ہے۔

7 کوئی چیز رکھ کر بھول جانا

کوئی بھی شخص اپنا بٹوہ یا چابیاں کہیں رکھ کر بھول سکتا ہے مگر ایلز ائیمر میں مبتلا شخص نہ صرف چیز کہیں رکھ کر بھول سکتا ہے بلکہ وہ چیزوں کو غلط جگہوں پر بھی رکھ سکتا ہے مثلاً استری کو فریج میں رکھ دینا یا گھڑی کو چینی کے ڈبے میں رکھ دینا۔

8 مزاج میں تبدیلی

ہر انسان کے مزاج میں تبدیلی ہوتی ہے یا وہ اداس ہو جاتا ہے مگر ایلز ائیمر میں مبتلا شخص کا مزاج بہت تیزی سے بدل سکتا ہے مثلاً بغیر کسی وجہ کے اچھے مزاج سے ایکدم غصے میں آ جاتا ہے یا رونا شروع کر دیتا ہے۔

9 شخصیت میں تبدیلی

شخصیت میں عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ کچھ تبدیلی واقع ہوتی ہے مگر ایلز ائیمر میں مبتلا شخص بہت زیادہ خوف زدہ، بوکھلایا ہوا یا بدگمانی کا شکار ہو سکتا ہے۔

10 دلچسپی میں کمی

بعض اوقات گھر کے کام کاج، کاروبار یا ذمہ داریوں سے انسان گھبرا جاتا ہے۔ مگر بعد میں وہ اپنے آپ کو سنبھال لیتا ہے مگر ایلز ائیمر میں مبتلا شخص غیر سر گرم عمل ہو سکتا ہے اور اس کو کسی چیز میں شامل کرنے کے لئے مدد یا آمادہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے

سب سے زیادہ پوچھے جانے والے سوالات اور ان کے جوابات

سوال نمبر 1 : ایلزائیمر کیا ہے؟

جواب : ایلزائیمر بھولنے والی بیماری ڈیمنشیا کی سب سے بڑی قسم ہے۔ایلزائیمر ایک بتدریج بڑھنے والی بیماری ہے جس میں دماغ کے خلیے مرنا شروع کر دیتے ہیں اور دوبارہ نئے خلیوں میں تبدیل نہیں ہوتے۔جس کی وجہ سے یادداشت، سوچنے اور طرزِ عمل کی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں۔

سوال نمبر 2 : کیا دیگر بیماریوں میں بھی ایلزائیمر کی طرح کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں؟

جواب : افسردگی، خوراک کی کمی، دوائیوں کے اثرات یا THYROID IMBALANCE کی صورت میں بی ایلزائیمر کی بیماری سے ملتی جلتی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں اور بعض اوقات یہ علامات علاج کے بعد ٹھیک بھی ہو سکتی ہیں۔اس کے علاوہ یہ علامات ان بھولنے کی بیماریوں یعنی ڈیمنشیا میں بھی پائی جاتی ہیں جن کی وجہ فالج، HUNTINGTON DIESEASE، PICK'S DISEASE, PARKINSON'S یا ایڈز جیسی بیماریاں ہوں۔

سوال نمبر 3 : ایلزائیمر کی بیماری کا شکار کون لوگ ہو سکتے ہیں؟

جواب : ایلزائیمر کی بیماری کا شکار تمام نسلوں اور طبقوں کے لوگ ہو سکتے ہیں اور یہ بیماری مردوں اور عورتوں دونوں میں یکساں پائی جاتی ہے۔65 سال سے زائد عمر کے 3 فیصد لوگ اور 85 سال سے زائد عمر کے تقریباً 10 سے 15 فیصد لوگ ایلزائیمر کا شکار ہو جاتے ہیں۔اب بڑھی ہوئی آگاہی اور بہتر طبی ٹیسٹوں کی وجہ سے ایسے مریضوں کی تشخیص بھی زیادہ ہو رہی ہے جو کہ اپنی عمر کے 40 ویں اور 50 ویں سالوں میں ہیں۔

سوال نمبر 4 : کیا ایلزائیمر موروثی بیماری ہے؟

جواب : ایلزائیمر کی بیماری موروثی بھی ہو سکتی ہے۔مگر ایلزائیمر کے موروثی ہونے کا امکان وہاں ہوتا ہے جہاں مریض کو بیماری 50 سال سے کم عمر میں شروع ہو جائے۔

سوال نمبر 5 : ایلزائیمر کی بیماری کس وجہ سے ہوتی ہے اور کیا اس بیماری کا مکمل علاج ممکن ہے؟

جواب : تاحال ایلزائیمر کی بیماری کی وجوہات معلوم نہیں ہوسکیں اور اس کا مکمل علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوسکا۔ اس وقت ایسی دوائیاں دریافت ہوچکی ہیں جو کہ ایلزائیمر کے عمل کو آہستہ کر سکتی ہیں مگر یہ دوائیاں ہر مریض پر کامیاب نہیں ہوتیں۔

سوال نمبر 6 : ہمیں کیا کرنا چاہیے اگر کسی عزیز یا رشتے دار میں ایلزائیمر کی علامات ظاہر ہوں؟

جواب : ڈاکٹر سے رجوع کر کے ان علامات کا ذکر کرنا چاہیے جو کہ آپ نے مریض میں نوٹ کی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر پھر آپ کو مزید ٹیسٹوں کے لیے NEUROLOGIST کے پاس بھیج سکتا ہے۔ تاکہ ٹھیک تشخیص کے بعد علاج معالجہ شروع کیا جاسکے۔

سوال نمبر 7 : ایلزائیمر کی بیماری کی تشخیص کیسے ہوتی ہے۔

جواب : تشخیصی ٹیسٹوں میں بہتری کی وجہ اب ایلزائیمر کی تشخیص 80 سے 90 فیصد صحیح ہوسکتی ہے۔ تشخیص کے لیے کوئی ایک یا آسان ٹیسٹ موجود نہیں ہے اس سلسلے میں مریض کا طبی معائینہ کیا جاتا ہے اور تفصیلی میڈیکل ہسٹری لی جاتی ہے پھر مریض کے کچھ (SERIES OF NEUROLOGICAL) ٹیسٹ کروائے جاتے ہیں یہ تمام عمل اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ اس بات کی یقین دہانی کی جاسکے کہ یہ علامات کسی اور بیماری کی نہیں بلکہ ایلزائیمر کی ہی ہیں۔

■ مزید سوالات کے جوابات کیلئے الذائیمرز پاکستان سے رجوع کریں۔

الزائمر ڈے کیئر سنٹر

- روزانہ میڈیکل چیک اپ
- ہیلتھ ریکارڈ
- ہلکی جسمانی ورزش
- فزیوتھراپی
- ذہنی اور جسمانی مشقیں
- چائے اور دوپہر کا کھانا

الزائمر پاکستان کے زیر اہتمام ڈے کیئر سنٹر قائم کیا گیا ہے۔ جس میں روزانہ الزائمر اور ڈیمنشیا (نسیان / بھولنے کی بیماری) میں مبتلا افراد کے لئے مندرجہ بالا سہولیات میسر ہیں۔

مزید معلومات کے لئے نیچے دیئے گئے پتہ اور ٹیلیفون نمبر پر رابطہ کریں۔

الزائمرز پاکستان

146/1 شادمان جیل روڈ لاہور پاکستان

فون: 37596589 (042)

E-mail: info@alz.org.pk

Website: www.alz.org.pk