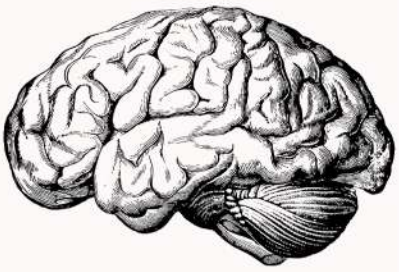
الزائیمرز
(یادداشت کی بیماری)

جو معلومات ہم آپ کو فراہم کر رہے ہیں اس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ الزائیمر زز کیا ہے ، اس کی علامات ، خطرے کے عوامل اور دستیاب علاج کیا کیا ہیں؟ ہو سکتا ہے کہ آپ خود الزائیمرز کے مریض کی دیکھ بھال کرنے والے ، خاندان کےفردہوں یا محض علم کے حصول کے لئے اس کو پڑھ رہے ہوں۔



الزائیمرز میں مبتلا شخص کی دیکھ بھال :

- الزائیمر ز میں مبتلا شخص کو دیکھ بھال فراہم کرنا ایک بہت مشکل عمل ہے۔ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مشوروں میں شامل ہیں
- بیماری اور اس کے مراحل کے بارے میں جانیں۔
- ماحول کو محفوظ اور مددگار بنائیں ۔
- مریض کو الجھن اور بےچینی سے بچانےکے لیے انہیں روزمرہ سرگرمیوں میں مصروف رکھیں جیسے کہ لڈو یاکیرم کھیلنا، ڈرائینگ یا پینٹنگ کرنا۔
- ماہر صحت اور معاون گروپس سے باقاعدگی کے ساتھ رابطے میں رہیں ۔

تحقیق اور امید:

محققین الزائمرز کو بہتر طور پر سمجھنے ، موثر علاج کی تیاری کرنے اور دیکھ بھال کے موزوں طریقے تیار کرنے کے لئے سرگرم ہیں۔ اس سلسلے میں ہونے والی تحقیق اور معلومات کے فروغ کےلیے آپ بھی اس عمل میں شامل ہو سکتے ہیں۔

اہم پیغام:

الزائیمرز ایک ایسی بیماری ہے جس کی دیکھ بھال کے لیے سمجھ بوجھ ،صبر اور مدد کی ضرورت پیش آتی ہے ۔ اس کی علامات اور دستیاب وسائل کے بارے میں جان کر ، آپ الزائیمرز میں مبتلا افراد کی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے صحیح فیصلے کرسکتے ہیں۔

OUR CONTACT DETAILS:

Suite No.201, 2nd Floor, The Plaza, Do-Talwar, Khayaban-e-Iqbal, Clifton Karachi (Head Office) ST 12345

021-35871845 (KARACHI)
042-35842310 (LAHORE)
0344 5651231 (RAWALPINDI)
0302 7376501(MULTAN)
0306 9197369 (PESHAWAR)
0335 3526934 (HYDERABAD)
0308 3869545 (QUETTA)

www.pill.org.pk

الزائیمر ز کیا ہے؟

الزائیمرز ایک ایسا مرض ہے جس کی علامات میں وقت کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتاجاتا ہے، اور یہ بنیادی طور پر یادداشت ، سوچ اور طرز عمل (رویے) کو متاثر کرتی ہے۔ یہ ڈیمینشیاء کی سب سے عام وجہ ہے ۔

علامات

الزائیمرز کی درج ذیل مختلف علامات ہوسکتی ہیں جیسا کہ:

- یادداشت کا خراب ہونا/ چلے جانا(مثلاً حال ہی میں ہونے والے واقعات /چیزوں کا بھول جانا) ۔
- مسائل کو حل کرنے ، منصوبہ بندی اور فیصلہ سازی کرنے میں دشواری ہونا ۔
- جن کاموں سے واقفیت ہو ان کو اور معمول کی سرگرمیوں کو سرانجام دینے میں دشواری ہونا۔
- وقت ، جگہ اور لوگوں کے بارے میں الجھن کا شکار ہونااور انکا اندازہ نہ لگا پانا۔
- موڈ ، شخصیت ، اور طرز عمل (رویے) میں تبدیلی آنا۔
- زبان ، الفاظ کے انتخاب، یا گفتگو کو قائم رکھنے میں دشواری کا سامنا ہونا ۔

الزائیمرز کے مراحل:

الزائیمر ز عام طور پر کئی مراحل پر مشتمل ہے:

1.**ابتدائی یا کم درجے کا الزائیمرز:** اس مرحلے میں یادداشت اور ذہن کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں واضح کمی ہو جاتی ہے، جو روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرتی ہے۔

2.**درمیانےدرجے کا الزائیمرز:** یادداشت، بات چیت اور ذہن کے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں مزید کمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے دوسروں سے مدد لینے کی ضرورتمیں اضافہ ہوجاتا ہے۔

3.**شدید درجے کا الزائیمرز:** اس مرحلے میں یاداشت، بات چیت کرنے کی صلاحیت میں تقریباً ختم ہو جاتی ہے، مریض غیر متحرک ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ روزمرہ کے کام بلکل نہیں کر پاتااور اس کو مستقل نگہداشت کی ضرورت پیش آتی ہے۔

وجوہات اور خطرے کے عوامل

اگرچہ الزائیمرز کی اصل وجہ کو پوری طرح سے سمجھا نہیں جا سکا ، لیکن خطرے کے کچھ عوامل کی نشاندہی کی گئی ہے:

- **عمر:** عمر کے ساتھ ساتھ بیماری کا خطرہ بڑھتا جاتا ہے ، خاص طور پر ۶۵ سال کی عمر کے بعد۔
- **موروثیت:** خاندان میں اس بیماری کا پہلے سے موجود ہونا بھی اس بیماری کے ہونے کی وجہ ہو سکتی ہے۔دماغی وذہنی امراض،دل کی بیماری ، ہائی بلڈ پریشر ، اور ہائی کولیسٹرول کا ہونا بھی خطرے کی علامات مانی جاتی ہیں ۔
- **طرز زندگی:** جسمانی سرگرمیوں میں کمی ، ناقص غذا ، تمباکو نوشی ، اور بہت زیادہ الکحل کے استعمال سے بھی بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

تشخیص اور علاج

الزائیمرز کی تشخیص کے لیے تفصیلی جانچ پڑتال کی ضرورت ہوتی ہے جس میں طبی معلومات ،سوچ سمجھ کی جانچ کرنے والے ٹیسٹ(کاگنیٹو ٹیسٹ) اور کچھ مواقع پردماغ کے ٹیسٹ (برین ایمیجنگ) کیے جاتے ہیں۔ الزائیمرز کے علاج کا مقصد علامات کی بڑھتی ہوئی شدت میں کمی لانا اور کسی حد تک معیار زندگی کو بہتر بنا نا ہے جیسے کہ روزمرہ معمول میں تبدیلی نہ لانا ۔ علاج میں ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات بھی شامل ہو سکتی ہیں جن سے یادداشت اور سوچنے کی صلاحیت کو بہتر بنایا جاسکتا ہےساتھ ہی ساتھ تھیراپی جیسے کہ کاگنیٹو سٹمیولیشن (ذہن کو مصروف و مشغول رکھنے والی مشقیں) اور آکیوپیشن تھراپی شامل ہیں۔