



अल्जाइमर्स को समझिए

#डिमेंशियाकोजानें
#अल्जाइमर्सकोजानें



केन्द्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार





उद्देश्य

इस पुस्तिका का प्रयोजन आम जनता में अल्ज़ाइमर्स बीमारी के संबंध में जागरूकता फैलाना है। यह पुस्तिका अल्ज़ाइमर्स बीमारी की प्रारंभिक अवस्था के संकेतों और लक्षणों को पहचानने और रोगी के परिवार/देखभाल करने वालों/ मित्रों/सगे-संबंधियों का मार्गदर्शन करने में सहायक होगी।

अल्ज़ाइमर्स बीमारी को समझने में यह पुस्तिका सहायता करेगी :

1. अल्ज़ाइमर्स बीमारी क्या है ?
2. बीमारी के संकेत एवं लक्षण क्या हैं ?
3. सामान्य उम्र बढ़ने और अल्ज़ाइमर्स बीमारी में अंतर क्या है ?
4. डॉक्टर से कब सम्पर्क करें ?
5. इसका उपचार क्या है ?
7. इस बीमारी से ग्रसित व्यक्ति की देखभाल किस प्रकार करें ?

विश्व में प्रत्येक



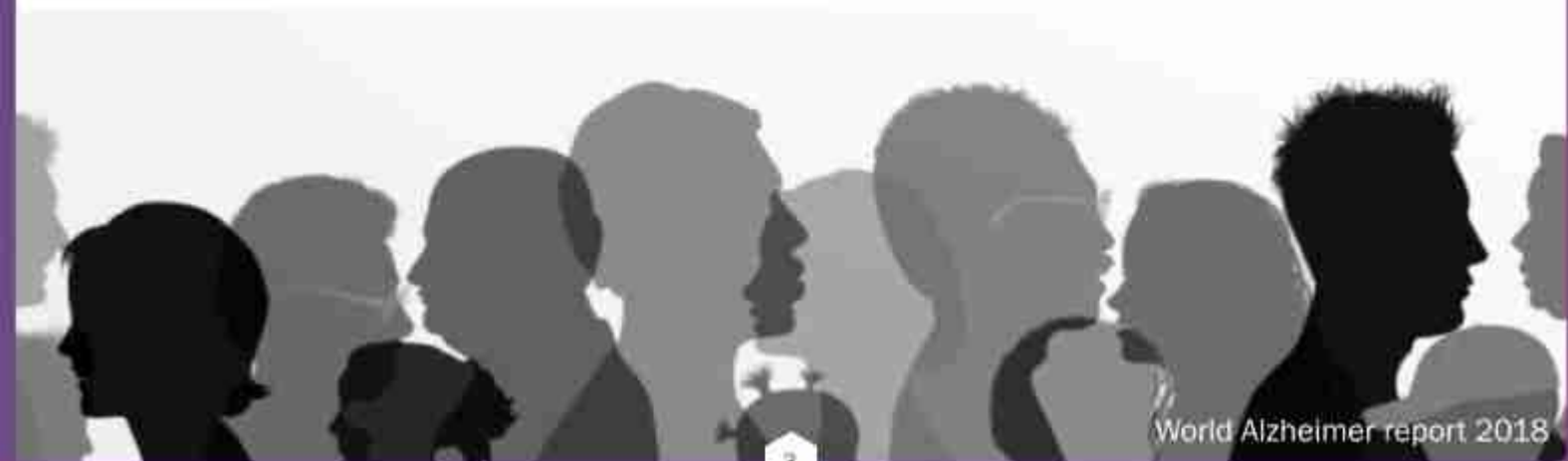
सेकण्ड में

कोई न कोई
डिमेंशिया (मनोभ्रम) से
ग्रसित होता है।

अल्जाइमर्स बीमारी का मुख्य लक्षण याददाश्त, सोचने या निर्णय लेने की क्षमताओं का कमजोर होना है, जोकि दैनिक गतिविधियों में समस्या पैदा करती है।



डिमेंशिया के सम्बन्ध में
विश्वस्तर पर 3 में से केवल 2 लोगों को
बहुत कम या बिल्कुल जानकारी नहीं है।



भारत में डिमेंशिया का प्रसार **2.7%** है और यह **80 वर्ष या उससे अधिक उम्र** के लगभग **20% भारतीयों** को प्रभावित करता है।

वर्तमान में दुनिया भर में **5.5 करोड़** से अधिक लोग डिमेंशिया के साथ जी रहे हैं और हर साल लगभग **1 करोड़** नए मामले सामने आते हैं।

इनमें से **60 से 70%** को अल्जाइमर्स रोग है।

विश्व स्तर पर **2030 तक 7.8 करोड़** और **2050 तक 13.9 करोड़** लोगों में डिमेंशिया विकसित होने का अनुमान है।



**मदद लें
बीमारी पर नियंत्रण करें
आगे की योजना बनाएं**

1. राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल (nha.gov.in)

(<https://www.nhp.gov.in/disease/neurological/dementia>)

2. विश्व स्वास्थ्य संगठन - Dementia (<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/dementia>)

अल्जाइमर्स बीमारी क्या है ?

1. अल्जाइमर्स बीमारी तेजी से फैलने वाला एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसके कारण मस्तिष्क सिकुड़ जाता है (एट्रोफी) और मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत हो जाती हैं।
2. डिमेंशिया का मुख्य कारण अल्जाइमर्स बीमारी है। यह सोचने और सामाजिक व्यवहार कुशलता को क्षीण कर देता है जिसके कारण व्यक्ति कि स्वतंत्र रूप से कार्य करने की क्षमता प्रभावित होती है।
3. अल्जाइमर्स बीमारी के बहुघटकिय (मल्टीफैक्टरल) कारण हैं।
4. अल्जाइमर्स बीमारी आमतौर पर 60 वर्ष की आयु के बाद होती है। हालांकि, यह 60 वर्ष की आयु से पहले भी विकसित हो सकती है, तब इसे प्रारम्भिक डिमेंशिया कहते हैं।
5. अल्जाइमर्स की बीमारी ज्यादातर धीरे-धीरे शुरू होती है। वास्तव में, कुछ लोगों को तो इसका पता भी नहीं चलता है। वे अपने भूलने की आदत को अपने बुढ़ापे का दोष मान लेते हैं। हाँलाकि, समय के साथ-साथ उनकी याददाश्त संबंधी समस्याएं और गंभीर हो जाती हैं।
6. अल्जाइमर्स बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को यादाश्त, भाषा (बोलने,नामों या शब्दों को याद रखने और दूसरों को समझाने),ध्यान, एकाग्रता, योजना बनाने, निर्णय लेने और सामाजिक संबंधों को बनाने में समयस्याएं आती हैं। ये समस्याएं उनके दिन-प्रतिदिन के कार्यों को प्रभावित करती हैं।
7. दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को दैनिक जीवन की गतिविधियां (एडीएल) (सामान्य गतिविधियां जैसे-खाना, नहाना, कपड़े पहनना इत्यादि) के रूप में और दैनिक जीवन की सहायक गतिविधियां(आईएडीएल) जैसे खाना बनाना, घर के काम-काज करना, यात्रा, खरीदारी, रोजमर्रा के कार्य, वित्तीय प्रबंधन, टेलीफोन का उपयोग और दवाएं याद रखने, आदि के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। प्रारम्भिक अवस्था में दैनिक जीवन की सहायक गतिविधियां (आईएडीएल) प्रभावित होती हैं जबकि समय बीतने के साथ दैनिक जीवन की गतिविधियां (एडीएल) भी करना मुश्किल हो जाता है।
8. इस बीमारी में मरीज नींद में परेशानी, भूख में कमी, उदासी, चिंता, व्याकुलता अनुभव करते हैं और कभी-कभी मरीज आक्रमक भी हो जाते हैं।
9. जैसे-जैसे यह बीमारी बढ़ती है, अल्जाइमर्स बीमारी से पीड़ित अधिकांश लोगों को किसी ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता होती है जो उनकी सभी जरूरतों का ध्यान रख सके, जिसमें कपड़े पहनना, खाना खिलाना, नहलाना शामिल है।
10. अल्जाइमर्स बीमारी से पीड़ित कुछ लोग देखभालकर्ता के साथ घर पर ही रहते हैं, जबकि कुछ लोग सहायक के साथ या नर्सिंग होम में रहते हैं।
11. अल्जाइमर्स से पीड़ित व्यक्ति उचित देखभाल, दवाओं के साथ-साथ परामर्श तकनीकों जैसे संज्ञानात्मक प्रोत्साहन थेरेपी (कॉग्निटीव स्टिमुलेशन थेरेपी) (सी एस टी) की मदद से एक सार्थक और आरामदायक जीवन जी सकता है।

दैनिक जीवन की गतिविधियां (एडीएल) एवं दैनिक जीवन की सहायक गतिविधियां (आईएडीएल)

दैनिक जीवन की गतिविधियां (एडीएल)	दैनिक जीवन की सहायक गतिविधियां (आईएडीएल)
<ul style="list-style-type: none"> • नहाना –अच्छी तरह अपने आप नहाना • कपड़े पहनना- अलमारी और दराज़ से अपने आप कपड़े लाना • शौच-बिना किसी सहायता के शौच के लिए जाना • स्थानांतरण – बिस्तर या कुर्सी पर बिना किसी की मदद के बैठना या उठना • आत्मसंयम – पूर्ण व्यायाम करना, शौच और मलत्याग में पूर्णतः नियंत्रण होना • भोजन – बिना किसी की सहायता से खाना प्लेट से मुहँ में डालना 	<ul style="list-style-type: none"> • टेलीफोन प्रयोग करने में सक्षम होना • स्वतंत्र रूप से खरीदारी की सभी जरूरतों को पूरा करना • स्वतंत्र रूप से भोजन की योजना बनाने, तैयार करने और परोसने में सक्षम होना। • अकेले घर को व्यवस्थित रखने की क्षमता • अपने कपड़ों को स्वयं धोने की क्षमता • स्वतंत्र रूप से सार्वजनिक वाहनों से यात्रा करना या अपनी कार स्वयं चलाना • अपनी दवाओं को स्वयं सही समय पर और सही मात्रा में लेना • अपनी पूँजी स्वयं संभालने में सक्षम होना
<p>स्रोत: काटज़ एडीएल</p>	<p>स्रोत: लॉटन आईएडीएल टकेल</p>

अल्ज़ाइमर्स बीमारी के जोखिम कारक

जोखिम के परिवर्तनीय कारक



जोखिम के गैर परिवर्तनीय कारक

जातियता
आयु
लिंग
पारिवारिक इतिहास

ऊपर दिए गए परिवर्तनीय जोखिम कारकों की रोकथाम या उपचार द्वारा डिमेंशिया के जोखिम को 40% तक कम किया जा सकता है।

अल्ज़ाइमर्स बीमारी और सामान्य उम्र बढ़ने के बीच अंतर

अल्ज़ाइमर्स की बीमारी और सामान्य उम्र बढ़ने के बीच अंतर को समझने के लिए नीचे दिए गए चार्ट का उपयोग करें।

सामान्य उम्र बढ़ना	अल्ज़ाइमर्स बीमारी
बार-बार चीजों का खोना	अक्सर वस्तुओं को न खोज पाना
यह भूल जाना की किस शब्द का कहाँ प्रयोग किया जाना है	बातचीत करने में परेशानी
दिन भूलना और काफी समय के बाद याद आना	वर्ष, तारीख और समय भूलना
कभी-कभी गलत निर्णय लेना	अक्सर गलत निर्णय या अनुमान लगाना
मासिक भुगतान भूल जाना	मासिक बिलों का ध्यान रखने में समस्या होना
असमर्थताओं का दिन-प्रतिदिन के कार्यों पर प्रभाव नहीं पड़ता है	असमर्थताओं का दिन-प्रतिदिन के कार्यों पर काफी प्रभाव पड़ता है

अल्ज़ाइमर्स बीमारी की प्रारम्भिक और बाद की अवस्था क्या है?

अल्ज़ाइमर्स बीमारी की प्रारम्भिक और बाद की अवस्था की जानकारी होना बहुत महत्वपूर्ण है। यह सही दिशा में इलाज में सहायक होती है। कुछ को यहाँ सूचीबद्ध किया गया है :-

प्रारम्भिक अवस्था

- वस्तुओं को याद रख पाने में कठिनाई होना।
- बार-बार एक ही प्रश्न करना।
- हिसाब लगाने, रोजमर्रा की आवश्यक वस्तुओं को खरीदने या गणित के सरल सवालों का हल निकालने में कठिनाई महसूस करना।
- रास्ते भूल जाना और यहां तक की अपने मौहल्ले में ही खो जाना।
- वस्तुएं का खोना या उन्हें किसी अन्य स्थान पर रख देना।
- साधारण कार्यों को करने में कठिनाई होना।
- गलत निर्णय लेना या अनुमान लगाना।
- कार्यों एवं सामाजिक गतिविधियों में दिलचस्पी न लेना।

बाद की अवस्था

- दांतों के मंजन और बालों में कंघी करने का तरीका भूल जाना।
- समय, व्यक्ति और स्थान के विषय में असमंजस होना।
- मेज, ग्लास, घर/ गली जैसी सामान्य चीज़ों या परिचित व्यक्तियों जैसे पारिवारिक सदस्यों, सेविका और सहायक कर्मचारियों इत्यादि के नामों को भूल जाना।
- बातचीत समझने में परेशानी होना।
- घर का रास्ता भूल जाना।
- अपनी देख-भाल और स्वच्छता का ध्यान न रख पाना।

01

यादाश्त खोना



02

परिचित क



10

काम या सामाजिक गतिविधियों में मन न लगना



09

दृश्य और स्थानिक जानकारी को समझने में कठिनाई होना



08

मनोदशा और व्यवहार में परिवर्तन



07

चीजों को ग



सामान्य
लक्षण
चि

कार्य करने में कठिनाई



03

भाषा के सम्बन्धी समस्याएं



04

समय और स्थान को लेकर भ्रम होना



05

अनुमान लगाने में कठिनाई



सही जगह पर रखना



06

चीजों का ध्यान रखने में समस्या होना



य /मुख्य
ग और
ग्रन्थ

डॉक्टर की सलाह कब लेनी चाहिए ?

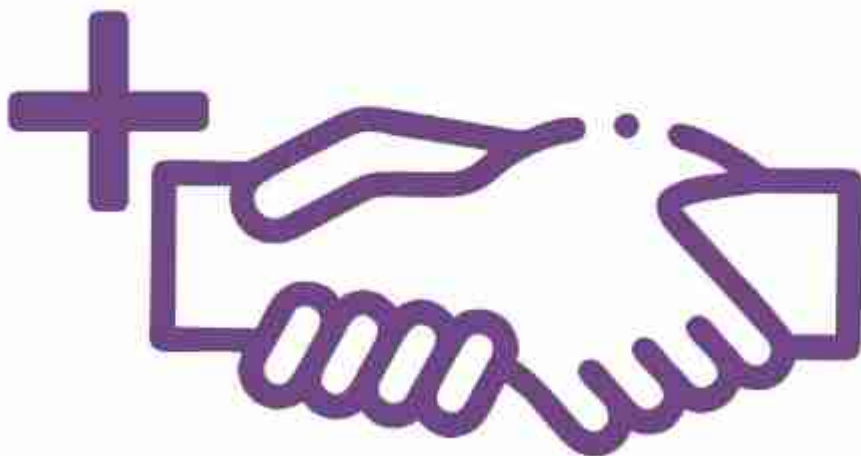
अगर आपको या आपके परिवार में किसी को लगता है कि आपके भूलने की बीमारी सामान्य दिनचर्या में रुकावट बन रही है, तो यह डॉक्टर की सलाह लेने का सही समय है।

जब आपको पहली बार याददाश्त संबंधी समस्या का आभास हो तो डॉक्टर के पास जाने से भूलने की बीमारी को जल्द पहचानने में मदद मिल सकती है।

आपका डॉक्टर या विशेषज्ञ अल्जाइमर्स बीमारी का पता लगाने के लिए निम्न लिखित कर सकता है :

- आपका मेडिकल चेक-अप करे/कराए
- आपके परिवार के स्वास्थ्य के बारे में प्रश्न पूछें
- आपसे प्रतिदिन ड्राइविंग करने, खाने की वस्तुएं खरीदने, बिल का भुगतान जैसे रोजमर्रा के कार्यों को कुशलता से कर पाने के बारे में पूछताछ करे
- आपके परिवार में किसी से अपनी याददाश्त संबंधी समस्याओं के बारे में बात करे
- आपकी याददाश्त, समस्या-समाधान, गिनती और भाषा कौशल का परीक्षण करे और रक्त और मूत्र जांच कराने के लिए कहे और मस्तिष्क का सिटी स्कैन / एमआरआई कराने की सलाह दे ।

अल्जाइमर्स रोग का जल्दी पता चल जाने से आपको और आपके परिवार के सदस्यों को उपचार और देखभाल की योजना बनाने के लिए उचित समय मिल जाता है ।



अल्ज़ाइमर्स बीमारी का उपचार कैसे किया जाता है?

अल्ज़ाइमर्स बीमारी के लिए अभी स्थायी उपचार नहीं है, परंतु कुछ ऐसे उपचार हैं जो बीमारी को बढ़ने से रोक सकते हैं।

दवा एवं उपचार के अन्य तरीकों से इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है और बीमारी को नियंत्रित किया जा सकता है।

उपलब्ध विकल्पों को समझने से बीमार व्यक्तियों एवं उनके देखभालकर्ताओं को लक्षणों से निपटने और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

1. दवाइयाँ :-

अल्ज़ाइमर्स बीमारी के विभिन्न लक्षणों और संकेतों के उपचार के लिए कुछ दवाइयाँ दी जाती हैं। आम तौर से प्रयोग की जा रही कुछ दवाइयाँ डोनोपेजिल, गालनटेमीन, रिवास्टिगमाइन और मेमान्टाइन हैं।

व्यवहार संबंधी और मनोवैज्ञानिक लक्षणों की प्रकृति के आधार पर लिए प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा एंटी- डिप्रेसेंट्स, एंगजालीटिक्स, एंटीसाइकोटिक्स और सेडाटिव्स जैसी हल्की खुराक वाली साइकोट्रॉपिक औषधियाँ लिखी जा सकती हैं। इन एजेंटों से मरीज को शांत करने, देखभालकर्ताओं के कष्ट को कम करने तथा रोगी और देखभालकर्ताओं दोनों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने में सहायता मिलती है।

लगातार आक्रमक अथवा अत्यधिक कष्ट वाले मरीजों के लिए विशेषज्ञ द्वारा रिस्पेरीडॉन अथवा हालोपेरिडॉन एवं अन्य एंटीसाइकोटिक दवाइयाँ दी जा सकती हैं।

यदि चिंता की वजह से डिप्रेशन होने की शंका हो, तो कभी- कभी एंटीडिप्रेसेंट दी जा सकती है।

2. थेरेपी एवं क्रियाशीलता:-

अल्ज़ाइमर्स बीमारी के लक्षणों के लिए दवाइयाँ, डिमेंशिया वाले व्यक्ति की देखभाल का केवल एक हिस्सा है। डिमेंशिया ग्रस्त व्यक्ति और देखभालकर्ताओं के लिए भी अन्य उपचार, क्रिया-कलाप एवं सहायता भी अच्छी तरह से जीने के लिए उतने ही आवश्यक हैं।

संज्ञानात्मक प्रोत्साहन थेरेपी (कॉग्निटिव स्टिमुलेशन थेरेपी cstdementia.com)

(सीएसटी डिमेंशिया):-

संज्ञानात्मक प्रोत्साहन थेरेपी (सीएसटी) डिमेंशिया के लिए प्रमाणित थेरेपी है। इसमें स्मृति एवं समस्या का समाधान करने की निपुणता में सुधार लाने के लिए निर्मित सामूहिक क्रियाओं एवं अभ्यासों में भाग लेना शामिल है। अभ्यासों में शारीरिक खेल; ध्वनि, बचपन की घटनाओं, खाने/भोजन की वस्तुओं, सामयिक घटनाओं को याद करना; अतीत के चेहरे/दृश्य को याद करना, शब्द से जुड़े अभ्यास, रचनात्मक अभ्यास, वस्तुओं को वर्गीकृत करना, अभिमुखिकरण, पैसों से जुड़े अभ्यास, संख्या और शब्द संबंधी खेल शामिल हैं।

संज्ञानात्मक पुनर्वास:-

इस तकनीक में मोबाईल फोन का उपयोग अथवा दैनिक कार्यों को दोबारा सिखने जैसे किसी व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए किसी पेशेवर थेरेपिस्ट एवं किसी रिश्तेदार अथवा मित्र जैसे किसी प्रशिक्षित व्यावसायिक के साथ कार्य करना शामिल होता है। संज्ञानात्मक प्रोत्साहन आपके मस्तिष्क के उन हिस्सों का उपयोग करने में मदद करता है, जो काम नहीं कर रहे हिस्सों को काम करने में मदद करते हैं।

स्मरण शक्ति और विगत जीवन संबंधी क्रिया:-

स्मरण शक्ति संबंधी क्रिया में जैसे परिवार/ देखभाल करने वाले व्यक्ति/मित्रों द्वारा आपके विगत समय की वस्तुओं और घटनाओं के बारे में बातचीत करना शामिल होता है। इसमें सामान्य तौर पर फोटोग्राफ, पसंदीदा वस्तुओं अथवा संगीत जैसे अवलंबों (आश्रय) का उपयोग करना शामिल होता है। विगत जीवन संबंधी क्रिया में आपके बचपन से लेकर वर्तमान समय तक फोटोग्राफ, नोट्स और स्मृतिचिह्नों का संकलन शामिल होता है। यह एक वास्तविक पुस्तक अथवा उसका डिजिटल स्वरूप हो सकता है। कभी-कभी इन पद्धतियों को मिला दिया जाता है। साक्ष्यों से पता चलता है कि इससे व्यक्ति की मनः स्थिति या तंदुरुस्ती में सुधार लाया जा सकता है।

3. जीवन शैली और घरेलू उपचार :-

अभ्यास:- जैसे रोजाना सैर करना, कुर्सी पर अभ्यास करना, उठना और योग।

पोषिक आहार:- ऐसे पसंदीदा आहार जिसे खाने में आसानी हो, पानी, लाभप्रद पेय पदार्थ तथा प्रोटीन सप्लीमेंट युक्त अधिक कैलोरी वाले शेक, विशेष कर उस स्थिति में लेना जब खाना सीमित हो जाता है।

सामाजिक जुड़ाव और क्रियाएं:- संगीत सुनना, पुस्तकें पढ़ना या सुनना, बागवानी अथवा हस्तकला, बच्चों के साथ सुनियोजित क्रीड़ाएं।

यदि आपको शंका हो- आपको / आपके जानकर को अल्ज़ाइमर्स बीमारी है, तो इंतजार न करें।

1. इनसे सहायता लें-

- पेशेवर चिकित्सक
- इस रोग से जुड़े संघ
- देखभालकर्ताओं/मित्रों/सगे-संबंधियों

2. आगे की योजना बनाएं:-

- **व्यवस्थित दिनचर्या:-** खाना, व्यायाम, दवाएं, परामर्श इत्यादि।
- **परिवर्तन:-** घर के बिस्तर, कोनों, सीढ़ियों, शौचालयों में सुधार करना।
- आपात स्थिति में मदद के लिए आवश्यक नं०- चिकित्सक, देखभाल करने वाले व्यक्ति, मित्रों, संबंधियों इत्यादि।

3. नियंत्रण रखें :-

- खाने के समय, क्रिया-कलाप इत्यादि निर्धारित करें।
- प्रतिदिन बाहरी सामाजिक क्रिया-कलाप, बातचीत आदि सुनिश्चित करें।
- नियमित चिकित्सीय/ मनोवैज्ञानिक जांच।

4. निम्न जानकारी के साथ कलाई बैंड या पहचान पत्र का प्रयोग करें।

- मरीज का नाम
- संपर्क/दूरभाष संख्या
- घर का पता
- पहचान के अन्य साक्ष्य

5. सहायक उपकरणों का उपयोग



6. सुनिश्चित करें कि मरीज अपनी संपत्ति और जिम्मेदारियों की चेतना रहने तक अपनी वसीयत तैयार कराकर उसे पंजीकृत करा ले। मानसिक देखभाल अधिनियम, 2017 के अनुसार मरीज अपनी ओर से निर्णय लेने के लिए मुख्तारनामा (एट्रौनी) देने और प्रतिनिधि को नामित करने का निर्णय भी ले सकता है।

(एम एच सी ए- अध्याय-iv: नामित प्रतिनिधि)

7. मरीज मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017 के उन्नत निर्देश प्रावधान का भी उपयोग कर सकता है।

(एम एच सी ए 2017 - अध्याय-iii : उन्नत निर्देश)

**उसकी अतिरिक्त देखभाल करें,
जिसने आपकी हमेशा देखभाल की है।**



**साथ-साथ अपनी भी
देखभाल करें।**

#मददले #नियंत्रणकरे #आगेकीयोजनाबनाएं

देखभालकर्ता के रूप में जिम्मेदारी निभाना

देखभालकर्ता पारिवारिक सदस्य/ रिश्तेदार/ पेशेवर वैतनिक देखभालकर्ता हो सकता है।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो अल्ज़ाइमर्स बीमारी से पीड़ित है, तो आपको कई तरह की भावनाओं से गुज़रना पड़ता है। कभी- कभी अल्ज़ाइमर्स वाले व्यक्ति की देखभाल करने पर आप अच्छा महसूस करते हैं, क्योंकि आप उन्हें प्यार और आराम प्रदान कर रहे हैं। परंतु कभी-कभी यह आपको अशांत कर देता है। आप जिस व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, उसमें दिखायी दे रहे परिवर्तनों को सम्भालना और उनका सामना करना कठिन हो सकता है।

प्रत्येक दिन नई चुनौतियाँ लाता है। कभी आप स्वयं को व्यवहार संबंधी समस्याओं से जूझता हुआ पाएँगे, इसलिए उनसे सफलतापूर्वक निपटने का प्रयास करें। आपको यह एहसास भी नहीं होगा की आपने कितनी कठिन चुनौतियों का सामना किया है क्योंकि यह बदलाव समय के साथ बहुत धीरे-धीरे आते हैं।

अपनी देखरेख करें

एक देखभालकर्ता के रूप में सबसे महत्वपूर्ण चीज जो आप कर सकते हैं, वह है स्वयं की देखभाल करना। इसके लिए आप :

मित्रों और परिवार की सहायता लें

- ऐसे कार्य करें जिन्हें करने में आप आनंद महसूस करते हैं और मित्रों के साथ समय व्यतीत करें।
- बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लें।
- स्वास्थ्यसंवर्धक भोजन लें और व्यायाम करें।

इस तरह के क्रियाकलाप आपको कुछ राहत अवश्य पहुँचा सकते हैं। यह आपको बीमारी या अवसाद से बचने में मदद करेंगे।

परिजनों और पेशेवर देखभालकर्ता

तनाव, अवसादी लक्षणों, चिंता, नींद में परेशानी और भूख कम होने, जैसी स्थितियों की पहचान करें। यदि यह स्थिति दो हफ्तों से अधिक समय तक बनी रहे तो अपने चिकित्सक से सहायता लें।

अल्ज़ाइमर्स बीमारी की रोकथाम



नियमित व्यायाम :- व्यायाम से पहले अपने आप को वॉर्म-अप करना और व्यायाम के बाद कूल-डाउन करना महत्वपूर्ण है।

- ऐरोबिक गतिविधियाँ- ब्रिस्क वॉकिंग, वाटर ऐरोबिक्स, नृत्य, बागवानी, साइकिल चलाना और योग।
- मांशपेशीय मजबूती देने की गतिविधियाँ- व्यायाम बैंड का उपयोग, हाथ से उठाने वाले वजन या वेट मशीन एक्सरसाइज, बॉडी वेट व्यायाम (अर्थात- पुश-अप, चीन-अप)
- संतुलन - एक पैर पर खड़ा होना, ऐड़ी को ऊँचा कटके अंगूठों के बल चलाना, पैरों के अंगूठों पर खड़ा होना।
- लचीलेपन और लचक को बनाए रखने के लिए स्ट्रेचिंग व्यायाम जैसे योग- आसन।



मानसिक क्रियाकलापों का अभ्यास

- वे सभी क्रियाकलाप जादी रखें, जब तक आप उन्हें कर सकें, जैसे वित्तीय प्रबंधन, टैक्स, घर के कार्य, हस्तकौशल जैसे बुनाई, डिजाई, क्रीशिया इत्यादि।
- प्रतिदिन मेडिटेशन और ध्यान एकाग्र करना।
- पहेलियाँ बुझाना।
- ताश, कैटेम बोर्ड जैसे खेल खेलें।
- शब्द ज्ञान बढ़ाएं।
- नृत्य और संगीत (गाना और सुनना)
- भाषा कौशल



पोषिक आहार

- सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज, कम वसा वाले दूध के उत्पाद और कम प्रोटीन वाले आहार लें।
- उच्च सोडियम वाले और कैलोरीयुक्त वाले आहार सीमित मात्रा में लें। कुछ वसा स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है लेकिन सभी वसा एक से नहीं होती है।
- उच्च सोडियम वाले खाने सीमित करें और नमक का भी प्रयोग कम करें।
- खाने में विभिन्नता का ध्यान रखें।
- सप्लीमेंट्स को चिकित्सीय सलाह के अनुसार लें।



जोखिम कारकों से बचें

- उच्च रक्तचाप और मधुमेह की प्राथमिक पहचान के लिए नियमित जांच करवाएं।
- क्षीण श्रवण और दृष्टि के लिए समय पर चिकित्सक की सलाह के अनुसार उपकरण/साधनों का प्रयोग करें।
- धूम्रपान और शराब से बचें।



जांच सूची

यदि आप या आपकी देखभाल करने वाला कोई व्यक्ति नीचे दिए गए 10 चेतावनी संकेतों में से किसी एक का अनुभव कर रहा है, तो बीमारी के कारण का पता लगाने और उसका उपचार करने के लिए न्यूरोफिजीशियन/ मनोचिकित्सक/ वृद्धावस्था रोग विशेषज्ञ का परामर्श लें।

	हाँ	नहीं
01. स्मृति लोप जो दैनिक जीवन को बाधित करे	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. योजना बनाने या समस्याओं को सुलझाने में कठिनाई	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. रोजमर्रा के कार्यों को पूरा करने में कठिनाई	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. समय और स्थान के विषय में असमंजस	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. दृष्टियों और स्थानिक संबंधों को समझने में परेशानी	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. भाषा संबंधी जैसे नामों के उच्चारण, शब्द खोजने या समझने में कठिनाइयाँ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07. वस्तुओं को इधर-उधर रख देना और रास्ता भूल जाना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. गलत योजना, गलत निर्णय लेना या अनुमान लगाना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. मन:स्थिति और व्यक्तित्व में परिवर्तन	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. कार्यों या समाजिक गतिविधियों में शामिल होने से बचना	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

समग्र मागदर्शन



प्रो . (डॉ.) अतुल गोयल

महानिदेशक स्वास्थ्य सेवाएं,
स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत

योगदान



डॉ. जुगल किशोर

एच.ओडी सीएम,
(एस.जे.एच और वी.एम.एम.सी, नई दिल्ली)



डॉ. गौरी नाम्बियार सेनगुप्ता

डी.डी.जी (पी.एच) एवं निदेशक
(सी एच ई.बी, नई दिल्ली)



डॉ. जी. कौशल्या

निदेशक
(आर.एच.टी.सी, मज़फ्फरगढ़, नई दिल्ली)



डॉ. बी. के. बजाज

विभागाध्यक्ष न्यूरोलॉजी (ए.बी.वी.आई.एम.एस एवं
डॉ. आर.एम.एल अस्पताल, नई दिल्ली)



डॉ. मीना चंद्र

मनडिकित्सा (ए.बी.वी.आई.एम.एस एवं
डॉ. आर.एम.एल अस्पताल, नई दिल्ली)



डॉ. मुजतबा वारिस

एमडी जराचिकित्सा चिकित्सा
(एमए नई दिल्ली)



श्री शशि कांत यादव

सलाहकार-सामाजिक विज्ञान
(सी.एच.ई.बी, नई दिल्ली)



डॉ. पूजा गर्ग

रेज़िडेंट, एमडी (सी.एच.ए.),
(एन.आई.एच.एफ.डबल्यू, नई दिल्ली)



डॉ. रुपेश गुप्ता

रेज़िडेंट, एम.डी (सी.एच.ए.),
(एन.आई.एच.एफ.डबल्यू, नई दिल्ली)



डॉ. श्याम सुंदर दुर्गम

रेज़िडेंट, एमडी (सी.एच.ए.),
(एन.आई.एच.एफ.डबल्यू, नई दिल्ली)

हिन्दी अनुवाद में सहयोग

श्रीमती लक्ष्मी गर्ग

सहायक निदेशक (राजभाषा) हिंदी अनुभाग,
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय

श्रीमती शालिनी खण्डेलवाल

वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी हिंदी अनुभाग,
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय

श्री आनन्द कुमार सिंह

सलाहकार- ए.एस.ओ.
(सी.एच.ई.बी, नई दिल्ली)



अल्जाइमर्स

याद्दाश्त कमजोर होना
एक सामान्य
उम्र का बढ़ना ही नहीं है,
यह अल्जाइमर्स
बीमारी भी हो सकती है।

राष्ट्रीय- बुजुर्ग हेल्पलाइन टोल फ्री नंबर:- **14567**

राष्ट्रीय- मनोसमाजिक हेल्पलाइन टोल फ्री नंबर:- **080-46110007**

#डिमेंशियाकोजानें
#अल्जाइमर्सकोजानें



केन्द्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो
5, कोटला रोड, नई दिल्ली

अन्य पृष्ठताछ/ स्पष्टीकरण के लिए हमें लिखें connectwithcheb@gmail.com

