



अल्जाइमर विस्मृति समाज-नेपाल

Alzheimer and Related Dementia Society-Nepal

"dedicated towards caring for people suffering from Dementia and related disorder..."

Help Line: 9851155220, E-mail: ardsnepalinfo@gmail.com

DEMENTIA (बिर्सने रोग)

याद गर्नुस्, हामी बिर्सने रोगको खतरालाई कम गर्न सक्छौं !!

अनुसन्धानले के देखाउँछ भने स्वस्थ दिमागका साथै स्वस्थ जीवन शैली अपनाउनाले व्यक्तिमा बिर्सने रोगको खतरालाई कम गर्नमा मद्दत गर्दछ । साधारण नियम अनुसार मुटुको लागि जे राम्रो हुन्छ सोही दिमागको लागि पनि हुन्छ । तसर्थ दुबैको राम्रोको लागि सन्तुलित खाना, नियमित शारीरिक तथा दिमागी कसरतको आवश्यकता पर्दछ । विभिन्न तथ्य र प्रमाणहरूबाट पनि यो साबित भै सकेको छ कि स्वस्थ जीवन शैलीको माध्यमबाट बिर्सने रोगको खतरालाई कम गर्न सकिन्छ । यसको लागि हामीले साधारण तथा जीवनमा गरिने दैनिक क्रियाकलापहरूलाई निरन्तरता दिन आवश्यक हुन्छ ।

याद राख्नुहोस्, तपाईं र हाम्रो जीवन शैली परिवर्तन गर्न अभै पनि ढिलो भैसकेको छैन ।

बिर्सने रोगको खतरालाई कम गर्न तल दिइए बमोजिम ५ वटा उपायहरूलाई ध्यानमा राखौं :



१. आफ्नो मुटुको हेर विचार गर्नुहोस् !!

धूम्रपान, उच्च रक्तचाप, रगतमा बढी बासोको मात्रा, मधुमेह तथा मोटोपनाले हाम्रो शरीरमा भएको रक्त नली र रक्त कोषिकाहरूलाई हानि पुऱ्याउँछ । जसको कारण हुन सक्ने हृदयघात र पक्षघात जस्ता खतरालाई बढाउँछ । अनुसन्धानले पनि यी अवस्थाहरूको कारण बिर्सने रोगको खतरालाई बढाउनमा मद्दत गर्दछ भन्ने कुरा देखाई सकेको छ । समयमै स्वस्थकर जीवन शैलीको छनौट गर्नाले यी समस्याहरूबाट छुटकारा पाउन सकिने कुरालाई नकार्न सकिंदैन ।

२. शारीरिक रूपले क्रियाशील रहनु होस् !!

शारीरिक क्रियाकलाप तथा नियमित ब्यायामले उच्च रक्तचाप र मोटोपनालाई सन्तुलनमा राख्नुका साथै मधुमेह र केही प्रकारका क्यान्सरका रोगहरू समेत कम गर्नमा मद्दत गर्दछ भन्ने कुरा प्रमाणित भैसकेको छ । शारीरिक रूपले क्रियाशील रहदा हामी राम्रो महसुस गर्छौं र यस्ता क्रियाकलाप हामी आफ्नो परिवार र साथीहरूसँग नियमित रूपले गर्न सक्छौं ।



३. सधै सन्तुलित, पोषिलो खाना खानु होस् !!

दिमाग र शरीर दुबैको लागि खानाले इन्धनको रूपमा काम गर्दछ । सन्तुलित र पोषिलो खानाले दिमाग र शरीर दुबैलाई क्रियाशील बनाई राख्दछ । सागपात, गेडागुडी, फलफूल तथा माछाको नियमित सेवनले बिर्सने रोगको खतरालाई कम गर्नमा मद्दत गर्दछ भन्ने कुरा प्रमाणित भैसकेको छ । बढी चिल्लो तथा बोसो भएको, धेरै चिनी तथा जुन भएको खाना खानाले मुटुको रोगको खतरालाई बढाउनमा मद्दत गर्दछ, तसर्थ यस्ता अस्वस्थकर खानाबाट टाढै रहन बेश हुन्छ ।

४. मस्तिष्कलाई चुनौती दिने प्रयास गर्नुहोस् !!

मस्तिष्कलाई चुनौती दिने खालका नौलो नौलो अभ्यास गर्नाले नयाँ मस्तिष्क कोषिकाहरू निर्माण गर्न र तिनीहरू बीच सम्बन्ध स्थापित गर्न मद्दत गर्दछ । बिर्सने रोगको शिकार भैसकेको पछि यसो गर्न प्रायः सम्भव नहुने हुनाले अहिले देखिनै नयाँ खालका अभ्यासहरू जस्तै : नयाँ भाषाहरू सिक्ने, नयाँ शौकहरू पाल्ने, कोठेपद खेल्ने बानी बसाल्ने, खेलकुद आदि जस्ता क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुन प्रयास गर्नु होस् ।



५. सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागिता जनाउनु होस् !!

सामाजिक क्रियाकलापहरूमा सहभागिताले तपाईं हाम्रो मनस्थितिलाई स्वस्थ राख्न, उदासीपनलाई घटाउन र बिर्सने रोगको खतरालाई कम गर्नमा मद्दत गर्दछ । आफ्नो परिवार साथीहरूसँग खेलकुद, चाडपर्व, जमघट, पिकनिक, समारोह आदिमा सरिक हुने प्रयास गर्नु होस् । यसबाट तपाईं आनन्द प्राप्त गर्नुका साथै शारीरिक क्रियाकलाप तथा नियमित व्यायामलाई समेत निरन्तरता दिन सक्नु हुने छ ।

डिमेंसिया (बिर्सने रोग) के हो ?

डिमेंसिया मस्तिष्कमा लाग्ने एउटा साभ्ना रोग हो जसले गर्दा कतिपय उच्चस्तरीय मानसिक क्षमतामा साभ्ना प्रकारको क्षय भएर व्यक्तिको स्मरण शक्ति, चिन्तन, वरिपरि भैरहेको गतिविधिहरू प्रतिको जागरूकता, मनन, हिसाब किताब, नयाँ कुरा सिक्ने क्षमता, वात-विचार तथा स्वविवेकको साथै संवेग, व्यवहार तथा आत्मोत्साहमा पनि ह्रास हुँदै जान्छ । प्रायः गरेर बढ्दै जाने तथा लामो समय सम्म लागि रहने यो रोग अन्तमा अत्यन्त कठोर भएर बिरामीलाई सिक्किस्त बनाई दिन्छ र बिस्तारै परावलम्बी बनाएर समय भन्दा पहिले नै ज्यान लिन्छ । डिमेंसिया विभिन्न किसिमका हुन्छन् । त्यस मध्ये अल्जाइमर्स डिजिज सबै भन्दा बढी देखिन्छ र अधिकांसतः ६५ वर्ष माथिका मानिसमा पाइन्छ ।

डिमेंसिया (बिर्सने रोग) का दश लक्षणहरू

१. स्मरण शक्तिको ह्रासले साह्रै भुलक्कड भइ दैनिक जीवन यापनमा कठिनाई, खासगरी भर्खरैको घटनाहरू र व्यक्तिका नामहरू समेत बिर्सनु ।
२. तर्क गर्ने क्षमता हराउनु तथा सामान्य समस्याहरू पनि समाधान गर्न नसक्नु ।
३. सधैं गरेका घराइसी, व्यावसायिक अथवा सामान्य काम गर्न पनि असमर्थ हुनु ।
४. समय तथा स्थानको ज्ञान हराउनु ।
५. आँखाले देखेका कुराहरू नचिन्नु तथा नजिक-टाढाको दूरी अथवा सम्बन्ध छुट्याउन नसक्नु ।
६. कुराकानी गर्दा अथवा लेख्ने बेलामा चाहिएको शब्द नभेटिनु ।
७. सामानहरू अलपत्र पारी चाहिएको बेलामा भेट्याउन नसक्नु ।
८. स्वविवेक शक्ति क्षीण हुनु अथवा गुमिनु ।
९. घरायसी तथा व्यवसायिक क्रियाकलापबाट विमुख हुनु ।
१०. व्यक्तिको मूड तथा व्यक्तित्वमा परिवर्तन हुनु ।

विश्व अल्जाइमर्स रोग संघ (Alzheimer's Disease International)

विश्व अल्जाइमर्स रोग संघ, Alzheimer's Disease International (ADI) एक विश्व भरिमा अल्जाइमर्स रोग सम्बन्धी काम गर्ने संघ संस्थाहरूको छाता संगठन हो जो विश्व स्वास्थ्य संगठनको आधिकारिक अंग पनि हो । यसका प्रत्येक सदस्य राष्ट्रिय अल्जाइमर्स संस्थाको रूपमा यस्ता रोगबाट पीडित व्यक्ति र तिनका परिवारका लागि काम गर्दछ । विश्व अल्जाइमर्स रोग संघको प्रमुख उद्देश्य भनेको विश्व भरिका अल्जाइमर्स रोगबाट पीडित व्यक्ति र तिनका परिवारहरूको जीवन स्तर उकास्नमा मद्दत गर्नु हो ।

विश्व अल्जाइमर्स महिना (World Alzheimer's Month)

हरेक वर्षको सेप्टेम्बर महिनालाई विश्व अल्जाइमर्स महिनाको रूपमा लिईन्छ । यो महिना भर यस रोग सम्बन्धी जन चेतनामूलक कार्यक्रमहरूको आयोजना गरिन्छ । सन् १९८४ देखि हरेक वर्षको सेप्टेम्बर महिनाको २१ का दिन विश्व अल्जाइमर्स दिवसको रूपमा मनाउँदै आईरहेको छ । यो दिन अल्जाइमर्स रोगबाट पीडित व्यक्ति, तिनका परिवार, स्याहारकर्ता र यस रोग सम्बन्धि काम गर्ने सघ संस्थाहरूलाई एकै थलोमा उभ्याउने माध्यमको रूपमा लिईन्छ । विश्व अल्जाइमर्स महिना भने सन् २०१२ देखि मनाउन सुरु गरिएको हो ।

सहयोग र मद्दतका लागि:

विश्व भरका करिब १०४ राष्ट्रहरूमा रहेका अल्जाइमर्स रोग सम्बन्धी काम गर्ने संघ संस्थाहरूद्वारा अल्जाइमर्स रोग सम्बन्धि जानकारी मूलक सुचनाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । तपाईंको आफ्नो राष्ट्रिय अल्जाइमर्स संस्थाको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नको लागि वेबसाईट www.alz.co.uk/associations लग अन गर्नु होस् ।

विस्तृत जानकारीको लागि :



अल्जाइमर विस्मृति समाज-नेपाल Alzheimer and Related Dementia Society-Nepal

"dedicated towards caring for people suffering from Dementia and related disorder..."

Help Line: 9851155220

E-mail: ardsnepalinfo@gmail.com

www.ardsnepal.org