### ایسا کیوں ہوتا ہے؟

ڈیمینشیا کوئی ایسا عارضہ نہیں جو بس ہر بوڑھے ہونے والے شخص کو لاحق ہوجائے۔ مختلف بیماریاں اسکی وجہ بنتی ہیں۔

یہ عوارض ایسی بیماریاں ہیں جو دماغ کے مختلف حصوں کو متاثر کرتی ہیں، چنانچہ وہ مختلف افراد کو

فی الحال ہم یہ نہیں جانتے کہ کسی ایک شخص

مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہیں۔

کو ان میں سے کوئی بیماری کیوں ہوئی جبکہ دوسرے شخص کو کیوں نہیں ہوئی۔ ڈاکٹر اور سائنسدان ڈیمینشیا کے بارے میں مزید جاننے کے لیے بھرپور جستجو کر رہے ہیں۔

> يہ كتابچہ نومبر 2018 ميں اپ ڈيٹ كيا عام میں اپ ڈیٹ كيا گیا تھا اور اس پر نظرثانی نومبر 2020 میں کی جائے گی

> > Alzheimer's Research UK 3 Riverside, Granta Park Cambridge CB21 6AD

W: alzheimersresearchuk.org E: enauiries@ alzheimersresearchuk.org T: 0300 111 5555

> چیریٹی نمبرز 1077089 اور 1077089



### Dementia Research Infoline

0300 111 5 111

ڈیمینشیا سے متعلق تحقیق اور شمولیت کے بارے میں سوالات؟

ہمیں پیر تا جمعہ صبح 9 سے شام 5 بجے تک کال کیجیے۔ کالیں راز میں رکھی جاتی ہیں اور ترجمے کی سہولت بھی دستیاب ہے۔



### ذيمينشيا كسى شخص کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟

6-6

فوقتاً کچھ بھول ہی جایا کرتے ہیں، مثلاً چابیاں کہیں رکھ کر بھول جانا۔ لیکن اسکا مطلب یہ نہیں کہ ہمیں ڈیمینشیا ہی ہے۔

ہم میں سے زیادہ تر افراد وقتاً

ڈیمینشیا کی علامات آہستہ آہستہ خراب تر ہوتی جاتی ہیں یہاں تک کہ وہ ہماری روزمرہ زندگی کے معمولات میں رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ جب کسی شخص کو ڈیمینشیا ہونے لگے تو ممکن ہے آپکو مندرجہ ذیل میں سے کچھ ہوتا ہوا نظر آنے لگے:

ابھی حال ہی میں ہونے والے واقعات کو بھول جانا، یا نام اور چہرے بھولنا۔

تھوڑی تھوڑی دیر بعد بار بار ایک ہی جیسے سوالات پوچھنا۔

Q چیزوں کو غلط جگہ رکھ دینا۔

توجہ قائم رکھنے یا سادہ فیصلے کرنے میں مشکل پیش آنا۔

تاریخ یا وقت کے بارے میں غیر یقینی کیفیت کا شکار رہنا۔

راستہ بھول جانا، زیادہ تر ایسی جگہوں پر جو نئی ہوں۔

خود درست الفاظ استعمال كرنے يا دوسروں كے الفاظ كو سمجھنے میں مشکل پیش آنا۔

احساسات میں تبدیلی، مثلاً فوراً اداس ہونا یا معمولی سے بات پر چڑ جانا، یا چیزوں میں دلچسپی کھو بیٹھنا۔

جوں جوں ڈیمینشیا زیادہ بگڑتا ہے تو اس میں مبتلا افراد کو صاف صاف بولنا اور اپنی ضروریات اور احساسات آپکو بتانا مشکل لگنے لگتا ہے۔ ممکن ہے انہیں کھانے پینے، نہانے، لباس تبدیل کرنے اور بغیر مدد کے ٹوائلٹ جانے میں بھی مشکل ہونے لگے۔

ہمارا دماغ تقریباً ہر اس چیز کو کنٹرول کرتا ہے جو ہم سوچیں، محسوس کریں، بولیں یا کریں۔ دماغ ہماری یادوں کو ہمارے لیے محفوظ بھی کرلیتا ہے۔ بعض بیماریاں کسی شخص کے دماغ کو درست طور

پر کام کرنے سے روک دیتی ہیں۔ جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی بیماری ہوجائے تو اسے یاد رکھنے، سوچنے اور بول چال میں مسائل پیش آنے لگتے ہیں۔ ایسے افراد کچھ ایسی باتیں کہنے اور کام کرنے لگتے ہیں جو دوسروں کو عجیب سے لگیں، اور انہیں اپنے روزمرہ کے معمولات میں بھی زیادہ مشکل ہونے لگتی ہے۔ ممکن ہے اب وہ ویسے لگیں ہی نہ جیسے پہلے ہوا کرتے تھے۔ ڈاکٹر ان مختلف مسائل کو بیان کرتے ہوئے ڈیمینشیا کا لفظ استعمال کیا کرتے ہیں۔

لأيمينشيا مين مبتلا زیاده تر افراد کو الزيمر كا مرض يا ويسكيولر ڈیمینشیا

ڈیمینشیا کیا ہے؟

لاحق ہوتا ہے تاہم اسکی دیگر اقسام بهی موجود ہیں۔

## کیا اسکا کوئی علاج ہے؟

في الحال لليمينشيا كا كوئى علاج موجود نہیں ہے۔ جب کسی شخص کو ڈیمینشیا ہوجائے تو پھر باقی پوری زندگی اسے لاحق رہتا ہے۔

بعض ایسی دوائیں ہیں تو جو وقتی فائدہ دیتی اور روزمرہ زندگی کے معمولات میں کچھ آسانیاں پیدا کردیتی ہیں۔ ایسی گروہی سرگرمیاں بھی ہیں جن میں شامل ہوکر لوگوں کو ان علامات کے ساتھ بہتر زندگی گذارنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپکا ڈاکٹر اس بارے میں آیکو مزید معلومات فراہم کردے گا۔

نہیں جو ان بیماریوں کو روک سکے، چنانچہ وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ لوگوں کی کیفیت مزید خراب ہوتی رہے گی۔



بدقسمتی سے ایسی کوئی دوا

# ڈیمینشیا بہت عام عارضہ ہے۔

ڈیمینشیا سے کون متاثر ہوتا ہے؟

یوکے میں روزانہ تقریباً 600 افراد کو ڈیمینشیا ہو جاتا ہے۔

> یوکے میں ڈیمینشیا مردوں سے زیادہ خواتین کو لاحق ہے۔

65 سال سے زیادہ عمر کے افراد میں ٹیمینشیا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، تاہم اس سے کم عمر کے افراد بھی اس میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو ڈیمینشیا ہونے کا امکان دوسروں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے، مثلاً جنهیں فالج و غیره جیسی کوئی تکلیف بوئی بو یا جنهیں مندرجہ ذیل عوارض لاحق بوں:

- کولیسٹرول کی زیادتی • ذيابيطس
  - بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) ڈپریشن۔

# کیا میں خود کو ڈیمینشیا ہونے سے بچا سکتا ہوں؟

خود کو ڈیمینشیا سے بچانے کا کوئی یقینی طریقہ تو موجود نہیں، تاہم آپ کچھ ایسے کام ضرور کرسکتے ہیں جن سے آپکا اس میں مبتلا ہونے کا امکان کم ہوسکتا ہے۔



ایک ہفتے میں شراب کے 14 یونٹوں سے زیادہ نہ پئیں۔



سپرٹس کا ایک

(25 ملی لیٹر)





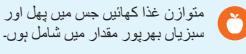


وائن (\ABV 12%)

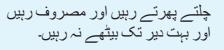
كا ايك چهوڻا گلاس (125 ملى ليٹر)

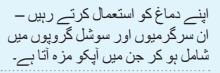
1 يونٹ

نارمل تيزي والي بيئر، سائيڈر يا ليجر (مثلاً %3.5 (ABV) (تقريباً 300 ملى ليتر)













اگر آپکو ذیابیطس ہے، تو اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

اپنے ڈاکٹر سے کہیں کہ وہ آپکے

کولیسٹرول کا معائنہ کرے، اور اگر

یہ حد سے بڑھے ہوئے نکلیں تو انکے مشورے پر عمل کریں۔

دل کی صحت، بلڈ پریشر اور



سگریٹ نوشی نہ کریں۔



بعض دیگر مفید اداروں کی رابطہ تفصیلات یہ ہیں:

گیمینشیا میں مبتلا Admiral Nurses افراد اور انکے گھر والوں کو عملی مشورے، معاونت اور تجاویز مہیا کرتے ہیں۔ 0800 888 6678

Alzheimer's Society معلومات، مدد اور مقامی معاونتی گروپس تک رسائی فراہم کرتی ہے۔ ترجمے کی سہولت بھی دستیاب ہے۔ 222 1122

Alzheimer Scotland اسكات ليندُ میں موجود افراد کو معاونتی خدمات، معلومات اور مشورے فراہم کرتی ہے۔ 0808 808 3000

### لأيمينشيا ميل مبتلا كسى شخص کی دیکھ بھال

ڈیمینشیا میں مبتلا کسی شخص کی دیکھ بھال کرنے سے آپکی زندگی میں کئی قسم کی تبدیلیاں آسکتی ہیں۔ ڈیمینشیا سے متاثرہ ہر شخص کے لیے مدد دستیاب ہے، بشمول اسکے گھر والوں کے۔ یہ بات یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ تنہا ہرگز

آپ کا ڈاکٹر آپ کے اپنے علاقے میں آیکے لیے مدد حاصل کرسکتا ہے۔ آپ اپنی مقامی سوشل سروسز کے دفتر سے بھی رابطہ کرکے معلوم کرسکتے ہیں کہ وہ آپکو کیا مدد فراہم کرسکیں گے۔

# مدد کے لیے کہاں ڄائيں َ

اگر آپکے کسی جاننے والے کو ڈیمینشیا ہے تو اسے کہیں کہ وہ آپنے ڈاکٹر سے معائنہ کروائے۔

ڈاکٹر جانچے گا کہ یہ مسائل ممکنہ طور پر کس وجہ سے پیدا ہورہے ہیں۔ بعض اوقات ایسے افراد کو کسی دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھی بھیجا جاسکتا ہے تاکہ تشخیص ہوسکے کہ انہیں ڈیمینشیا ہے یا نہیں۔ اگر انکی ہدایت ہو تو آپ اپنے کسی رشتہ دار یا دوست کے ساتھ وہاں جا سکتے ہیں۔

اگر ڈاکٹر کوئی ایسی بات کہے جو آپکو پوری طرح سمجھ نہ آئے تو اس سے کہیں کہ وہ آپکو تفصیل سے سمجھائے۔