الزائمر کی ابتدائی علامات اور مرحلہ

الزائمر ایک دماغی بیماری ہے جو یادداشت، سوچنے کی صلاحیت، اور رویے کو متاثر کرتی ہے۔ اس کی شروعات آہستہ آہستہ ہوتی ہے، اور وقت کے ساتھ علامات شدید ہوتی جاتی ہیں۔ الزائمر کا ابتدائی مرحلہ سب سے اہم ہوتا ہے کیونکہ بروقت پہچان اور علاج سے بیماری کی رفتار کو کم کیا جا سکتا ہے۔

ابتدائی علامات:

یادداشت کی کمی: روزمرہ کی باتیں بھول جانا، بار بار ایک ہی سوال پوچھنا، اور ملاقاتوں یا اہم تاریخوں کو یاد نہ رکھ پانا۔

منصوبہ بندی اور مسائل حل کرنے میں دشواری: روزمرہ کے کاموں میں غلطی کرنا جیسے بل ادا کرنے ہونا۔

مانوس کاموں کو انجام دینے میں مشکل: ڈرائیونگ، کھانا پکانا، یا دفتر کا کام کرنا مشکل ہو جانا۔

وقت اور جگہ کا خیال نہ رہنا: تاریخ، دن، یا موجودہ مقام بھول جانا۔

بصری اور مقامی فہم میں کمی: پڑھنے میں مشکل، فاصلہ پہچاننے میں مسئلہ، یا رنگوں کو درست طریقے سے شناخت نہ کر پانا۔

بولنے یا لکھنے میں دشواری: الفاظ بھول جانا، جملے مکمل نہ کر پانا یا بات کا مطلب سمجھانے میں مشکل

چیزیں رکھ کر بھول جانا: چیزیں غلط جگہ پر رکھ دینا اور پھر الزام دوسروں پر ڈال دینا۔

فیصلہ سازی میں کمزوری: غلط فیصلے لینا یا پیسے کے استعمال میں غیر ذمہ داری کا مظاہرہ کرنا۔

سماجی سرگرمیوں سے کنارہ کشی: مشاغل، تقریبات، یا دوستوں سے ملنا چھوڑ دینا۔

موڈ اور شخصیت میں تبدیلی: الجھن، شک، افسردگی، یا چڑچڑاپن محسوس کرنا۔

احتیاطی تدابیر:

دماغی مشقیں کرنا (پزل، مطالعہ)

صحت مند غذا کھانا

باقاعدہ ورزش

سماجی تعلقات قائم رکھنا

اگر آپ کو یا آپ کے کسی قریبی فرد کو یہ علامات نظر آئیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ جلدی تشخیص سے بہتر زندگی گزارنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔