

# સ્મૃતિભ્રંશ ડિમેન્શિયા

Alzheimer

ડો.નિશાંત એ. સૈની.

એમ.ડી. સાર્ઠક્ષાટ્રી મનોચિકિત્સક  
માનસિક, મગજ, વ્યસનમુક્તિ અને મનોજાતિય રોગોના નિષ્ણાત  
સનિધ્ય માનસિક અને મગજના રોગોની હોસ્પિટલ, પાલનપુર.

# Alzheimer

## મગજનો અભ્યાસ કરવો

એક જર્મન ચિકીત્સક “Alois Alzheimer” છે, તેણે પહેલીવાર ૧૯૦૬માં Alzheimer's એક મગજના વિકારનો રોગ છે તેવું નામ આપ્યું. આજે આપણને ખબર છે કે Alzheimer's એક પ્રગતિશીલ અને જીવલેણ મગજનો રોગ છે, જે મગજનાં બદલાવ માટે કારણભૂત છે. Alzheimer's નો રોગ ધીમેધીમે વિચારશક્તિ, યાદશક્તિ અને શીખવાની શક્તિની આવડતાનો નાશ કરે છે. તે વયક્ષ લોકોના સૌમ્ય ભુલકણાપણું કરતા જુદો છે. તે ધીમો રોગ છે, જેને લીધે યાદશક્તિની સમસ્યાઓને કારણભૂત છે અને ગંભીર માનસિક હાનિમાં પુરો થાય છે. Alzheimer's નો રોગ એક સાધારણ ઉંમર વધવાને લીધે નથી થતો અને તે કદાચ તમારી જતી જીંદગીના સમયમાં પણ નહીં થાય. આ બિમારીના સમયમાં Alzheimer's નો રોગવાળા લોકો હવેથી પોતાને અથવા આજુબાજુની દુનિયાને પણ ઓળખી શકતા નથી. Alzheimer's નો રોગવાળા લોકોની ઉંમર ૬૫ વર્ષ હોય છે અથવા તેનાથી વધારે. જેમ એક વ્યક્તિ મોટો થતો જાય છે તેવી રીતે Alzheimer's નો રોગ થવાના જોગ વધતા જાય છે. આ રોગ કુંટુંબમાં ચાલતો દેખાય છે. Alzheimer's નો રોગ જેવી રીતે સમય વીતે છે તે પ્રમાણે વધતો જાય છે, પણ તે કેટલી જલ્દી વધે છે, તે બદલતો રહે છે. કેટલાક લોકો રોજની પ્રવૃત્તિઓ, જેવી કે ઓળખ બહુ જ વહેલી ઉંમરમાં ગુમાવે છે. બીજા લોકોમાં આ રોગ બહુ સારી રીતે રહે છે, જ્યાં સુધી ઘણીવાર પછી તે રોગને સારી રીતે કરી શકે.

માનસિક ક્ષમતામાં એક પ્રગતિશીલ ઘટાડો તેના મગજના કોષોની અધોગતિને લીધે.

- ઉંમર : પુખ્ત વયનાઓમાં સામાન્યપણે તે સાદું.
- મુળનુ: કોઈકવાર તે કુંટુંબમાં દોડે છે.
- લિંગ, જીવનશૈલી : નોંધપાત્ર ઘટકો નહીં.

ઉંમર વધતા થોડા ભુલકણુ થઈ જવું એ સામાન્ય છે, પણ તીવ્ર અલ્પકાલીન યાદશક્તિમાં ઘટાડો એ Alzheimer's ના રોગનું નિશાન છે. આવા વિકારોમાં મગજના કોષો ધીમેધીમે વણસી જાય છે અને મગજમાં પ્રોટીનની અનિયમિત જમાવટ થવા લાગે છે. પરિણામે મગજના કોષો સંકોચાય છે અને ત્યાં માનસિક બુદ્ધિશક્તિની પ્રગતિશીલ ઓછપ જણાય છે જેને ગાંડપણ કહેવાય છે.

Alzheimer's નો રોગ ગાંડપણનું સામાન્ય કારણ છે. કોઈકવાર જુવાન લોકો આ રોગથી પ્રભાવિત થાય છે, કોષોના નુકશાનનું અંદરનું કારણ હજી સુધી ઓળખાયું નથી, તે છતાં મુળના ભાગો કદાચ જટિલ હોય.

## Alzheimer's અને ગાંડપણ

Alzheimer's એક પ્રજનનને અડથણ લાવવાવાળો મગજનો ગાંડપણનો રોગ છે, જે ગાંડપણમાં ફેરવાઈ જાય છે. Alzheimer's અને ગાંડપણ આ શબ્દો વારંવાર એકબીજાની જગ્યાએ વપરાય છે, પણ આ બંને વચ્ચે વિશિષ્ટ પ્રકારના મતભેદો છે. Alzheimer's એ ગાંડપણનું સૌથી સાધારણ કારણ છે, સાચું કહીએ તો લગભગ બે ત્રીત્રીયાંસ ગાંડપણના કિસ્સાઓ Alzheimer's ના રોગનું કારણ છે. Alzheimer's નો રોગનું સૌથી સાધારણ કારણ માનસિક ઘટાડો અથવા ગાંડપણ છે, પણ ગાંડપણના બીજા ઘણા કારણો છે.

Alzheimer's એ ગાંડપણની સરખામણીમાં એક વ્યાપક શબ્દ છે, જે ઘણા બધા મગજના દેખાતા લક્ષણો છે, જેનું પરિણામ યાદશક્તિમાં, અનુસ્થાપનમાં, ચુકાદામાં, વહીવટથી ધંધો ચલાવવામાં અને સંચારમાં સમસ્યાઓ લાવે છે. તે છતાં કેટલીક જાતની યાદશક્તિની ખોટ સાધારણ ઉંમર વધતા થાય છે, આ બદલાવ એટલો ગંભીર નથી જે કામ કરતી વખતે નડતર લાવે.

ગાંડપણ એક વિશિષ્ટ પ્રકારના રોગમાં એકીસાથે દેખાતા લક્ષણો છે:

- ૧. સ્મરણશક્તિમાં ન્યુનતા.
  - ૨. બીજા વિસ્તારોમાં એવા વિચારો જેવા કે વિચારશક્તિની હોશિયારી, વિચારોને ઓળખવા, ભાષાને વાપરવાની આવડત અથવા ચક્ષુગમ્ય જગતને બરોબર રીતે જોવું. આ દરદીઓના નુકશાનો સામાન્ય કામકાજ કરવાના સ્તર ઉપર બહુ ગંભીર પ્રમાણમાં કારણભૂત છે.
- કોઈકવાર ગાંડપણ બહુવિધ વૈદ્યકીય સ્થિતિને લીધે થાય છે. આવા કિસ્સાઓમાં તે ઘણીવાર "મિશ્રિત ગાંડપણ" તરીકે ઓળખાય છે.

## Alzheimer's ના રોગના દસ ચેતવણીના ચિન્હો.

Alzheimer'sના સંઘે નીચે જણાવેલ ચેતવણીના ચિન્હોની યાદી વિકસિત કરી છે, જેમાં સાધારણ Alzheimer's ના રોગના લક્ષણોનો સમાવેશ છે. જે વ્યક્તિમાં આવા ઘણા લક્ષણો દેખાય તેણે એક ચિકીત્સક પાસે પરામર્શ માટે જવું જોઈએ.

૧. સ્મરણશક્તિ ગુમાવવી : એક વ્યક્તિ Alzheimer'sના રોગની સાથે ઘણીવાર વસ્તુઓ ભુલી જાય છે અને પછી તે વસ્તુને યાદ કરી શકતો નથી, ખાસ કરીને જે તાજેતરમાં બની ગઈ હોય.
૨. પરિચિત કામ કરવામાં મુશ્કેલી : એક વ્યક્તિ Alzheimer'sના રોગની સાથે તેની જીંદગીમાં જે પરિચિત કામ હંમેશા કરતો હોય તે કરવામાં મુશ્કેલી, જેવું કે જમવાનું બનાવવું.

૩. ભાષા સાથે મુશ્કેલી : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે વસનાર કદાચ સાદા શબ્દો પણ ભુલી જાય છે અથવા તેના બદલીના શબ્દો, વાક્યો બનાવે છે જે સમજવા માટે અધરા છે.

૪. સમય અને જગ્યાની આત્મવિસ્મૃતિ : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે પોતાનો રસ્તો ભુલી જાય છે. તેને ખબર નથી પડતી કે તે અહીંયા કેવી રીતે પહોંચ્યો અને ઘરે કેવી રીતે જવું તે તેને ખબર નથી.

૫. નબળો અથવા ઓછો ન્યાય : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે નબળા યુકાદાવાળો છે, દા.ત. જ્યારે તેને વૈદ્યકીય મદદની જરૂર પડે છે ત્યારે તે તેની વૈદ્યકીય સમસ્યા ઓળખી શકતો નથી.

૬. આદર્શ વિચાર સાથે સમસ્યાઓ : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે તેને ધનાદેશની ચોપડીમાં કેટલી સંખ્યા છે તે જાણવામાં નોંધપાત્ર મુશ્કેલી પડે છે.

૭. ખોવાયેલ વસ્તુઓ : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે વસ્તુઓને અનુપયુક્ત જગ્યામાં મુકે છે, જેવી કે ઘડીયાળને refrigerator માં મુકવી.

૮. મિજાજ અથવા વર્તણુકમાં ફેરફાર : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે કોઈ પણ કારણ વગર આનંદથી દુખના જુદાજુદા મિજાજમાં ચડઊતર જોવામાં આવે છે.

૯. વ્યક્તિત્વમાં ફેરફાર : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે ગુંચવાઈ જાય છે, વહેમી થઈ જાય છે અને અતડો થઈ જાય છે અને કદાચ બીજા વ્યક્તિ જેવી વર્તણુક કરે છે અથવા કર્મ કરે છે.

૧૦. પહેલવૃત્તિની ખોટ : એક વ્યક્તિ Alzheimer's ના રોગની સાથે બહુ ઉદાસિન થઈ જાય અને કોઈપણ કામ કરવામાં પહેલવૃત્તિ બતાવતો નથી.

### Alzheimer's ના રોગના લક્ષણો :

પહેલુ લક્ષણ Alzheimer's ના રોગનું સામાન્ય અર્થમાં સ્મરણશક્તિની ઉણપ. સામાન્ય સ્મરણશક્તિમાં ઘટાડો વધારે ગંભીર થાય છે અને તાત્કલિક ક્ષમતાને અસર કરે છે. યાદશક્તિના નુકશાનની સાથે બીજા લક્ષણો દેખાય છે, જે કદાચ તેમાં રહેલા હોય :

- એકાગ્રતાની ખોટ .
- લખેલ અને બોલેલ ભાષાઓ સમજવામાં મુશ્કેલી.
- ઓળખી શકાય તેવા વાતાવરણમાં ભટકવું અને ખોવાઈ જવું.

બિમારીના સમયના પહેલા ચરણમાં લોકોને જાણ થાય છે કે તેઓ વધારેપણા ભુલકણા થઈ ગયા છે. આને લીધે માનસિક ઉદાસિનતા અને અસ્વસ્થતા આવે છે. થોડા સમય પછી અસ્તિત્વમાં રહેલ લક્ષણો વધારે બગડી જાય છે અને બીજા લક્ષણો કદાચ આકર લ્યે છે, જેમાં સમાવેશ છે :

- ધીમી ગતીમાં કામ કરવું અને અસમતોલ રીતે ચાલવું.

- ઝડપથી મિજાજમાં થતો ફેરફાર - સુખી પછી દુખી થવું.
- વ્યક્તિગત બદલાવ, ઉશ્કેરાવું અને ભાવનાઓને ત્રાસ દેવો.

કોઈક વાર સુવામાં તકલીફ પડે છે અને રાત્રે અસ્વસ્થ થઈ જાય છે. થોડા વર્ષો પછી ઘણા લોકો આ રોગને લીધે પોતાનું ધ્યાન નથી રાખી શકતા અને તેમને દિવસભર સંભાળ રાખવાની જરૂર પડે છે.

## Alzheimer's ના રોગના કારણો.

Alzheimer's ના રોગનું કારણ હજી સુધી મળ્યું નથી. The “amyloid ના દ્રવ્યની પડવાની એક ધારણા Alzheimer'sના રોગની એક સૌથી વિશાળ કલ્પનાની શોધખોળ છે. સૌથી મજબૂત સ્વીકૃત માહિતી જે The “amyloid દ્રવ્યની પડવાની એક ધારણાને ટેકો આપે છે. Alzheimer's ના રોગનો અભ્યાસ વંશાગત (મુળને લગતું)ની વ્હેલી શરૂઆત છે. Alzheimer's ના રોગના પરિવર્તન સાથે જોડાયેલ લગભગ અડધા દરદીઓમાં આ રોગ વ્હેલો મળી આવેલ છે. આ બધા દરદીઓમાં તેનું પરિવર્તન મગજમાં વધારે પડતા ઉત્પાદનને લીધે થાય છે, જે એક ખાસ પ્રકારનો નાનકડો ઔજસદ્રવ્યનો ટુકડો છે જેને “ABeta (A $\beta$ )” કહેવાય છે. ઘણા વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે મોટા ભાગના Alzheimer'sના રોગમાંથી તેનું વધારે પડતું ઉત્પાદન કરતા પહેલા એમાંથી સૌથી ઓછા A $\beta$  ના ઔજસદ્રવ્યને કાઢી નાખે છે. ગમે તે કિસ્સામાં, Alzheimer'sના રોગને રોકવા માટે અથવા ધીમો પાડવાના રસ્તાઓ ગોતવા માટે ઘણા બધા સંશોધન કર્યા છે, અને મગજમાં રહેલ A $\beta$ ને ઓછું કરવા રસ્તાઓ કેન્દ્રિત કર્યા છે.

Alzheimer's ના રોગના દરદીઓના મગજમાં જે બદલાવ આવે છે, તે શોધકર્તાઓએ શોધ્યા છે. તેમાં સમાવેશ છે :

- ૧. કેટલાક મગજના ક્ષેત્રમાં acetylcholine ના નીચેના સ્તરો. મગજનાં કેટલાક જ્ઞાનતંતુના કોષોને બરોબર કામ કરવા Acetylcholine જે એક રાસાયણિક દ્રવ્ય છે, તેની જરૂર છે. બીજા મગજમાં મોકલતા સંદેશાના યંત્રોને પણ અસર કરે છે.
- ૨. ઘડપણને કારણે થતા plaques આ અસામાન્ય જ્ઞાનતંતુના કોષોના ઢીમડા છે, જે અસામાન્ય ઔજસદ્રવ્ય (amyloid) જમા થયેલની આજુબાજુ ફરે છે અને neurofibrillary ની ગુચ છે, સામગ્રીના ઢીમડા જે સામાન્ય જ્ઞાનતંતુના કોષોની રચનાને ભાંગે છે. ઘડપણને કારણે થતા plaques અને neurofibrillaryની ગુચ માણસ મરી ગયા પછી તેના મગજમાં પરીક્ષા કર્યા પછી દેખાય છે.

Alzheimer'sનો રોગ થયા પછી આ મગજમાં થતા બદલાવ કદાચ યાદશક્તિની હાની અને બીજા માનસિક ક્ષમતાઓ ઓછી કરે છે. તે અત્યાર સુધી સંપૂર્ણ રીતે જાણી શકાયું નથી કે મગજમાં આ બદલાવ કેટલાક લોકોમાં થાય છે અને બીજાઓમાં નહીં.

વૈજ્ઞાનિકો કારણ શોધવા માટે ત્રણ ક્ષેત્રોમાં જુએ છે.

### કુંટુંબનો ઇતિહાસ.

કેટલાક કુંટુંબોમાં શોધી કાઢ્યું છે કે કુંટુંબનો ઇતિહાસ અને Alzheimer's ના રોગ વચ્ચે કાંઈ સંબંધ છે. પણ બીજાઓ માટે Alzheimer'sના રોગના કુંટુંબનો ઇતિહાસ તે લોકોને વધારે જોખમમાં નાખે છે, જેનો કુંટુંબનો ઇતિહાસ નથી. તે છતાં આ વિસ્તારમાં સંશોધન વધી રહ્યું છે, પણ આનુવંશિકતા અને Alzheimer's ના રોગની વચ્ચે શું સંબંધ છે તે હજી સુધી જાણી શકાયું નથી.

### બહારનું વાતાવરણ.

શોધકર્તાઓને એમ લાગે છે કે Alzheimer's ના રોગનું કારણ કદાચ બહારના વાતાવરણમાં હોય, જેવા કે પાણી, માટી અથવા હવા.

### અંદરનું વાતાવરણ.

Alzheimer'sનો રોગ કદાચ આપણા શરીરમાં કાંઈક કારણોને લીધે હોઈ શકે છે. આ કદાચ ઝેરી તત્વ હોઈ શકે, એક રસાયણિક અથવા રોગના ચેપથી મુક્ત થવાની શક્તિમાં કોઈ મુશ્કેલ સવાલો હોય.

સંશોધકો એમ માને છે કે Alzheimer'sના રોગનું એક પણ કારણ નથી. તે છતાં તેઓ એમ માને છે કે તે એકત્રિત થયેલા કારણોને લીધે સંશોધકો આખા દેશમાં ચારો તરફ કામ કરી રહ્યા છે, તે શોધવા માટે કે Alzheimer's ક્યા કારણોને લીધે થાય છે અને તેને કેવી રીતે રોકી શકાય. તેઓ નવી દવાઓનો ઉપચાર કરી રહ્યા છે અને લોકોને Alzheimer's ની સાથે સારી જીંદગી જીવવા માટે મદદ કરી રહ્યા છે.

## Alzheimer's ના રોગનું નિદાન.

ત્યાં તાજેતરમાં એક પણ ચકાસણી નથી જે બતાવી શકે કે એક વ્યક્તિને Alzheimer's નો રોગ થયો છે. તેનું નિદાન એક પદ્ધતિસર આકારણીથી કરાય છે, જેને લીધે તેના સંભવિત કારણો દૂર કરી શકાય.

### Alzheimer's ના રોગનું નિદાન થાય છે જ્યારે :

- ૧. એક વ્યક્તિ પાસે જ્ઞાનાત્મકનો પુરતો ઘટાડો છે, જે તેના ગાંડપણ માટે માનદંડ છે.
- ૨. નૈદાનિક પાઠમાળા Alzheimer's ના રોગની સુસંગત છે.
- ૩. બીજા કોઈ મગજના રોગો અથવા બીજી કોઈ પ્રક્રિયા ગાંડપણનો ખુલાસો કરવા માટે સારી નથી.

Alzheimer's ના રોગનું નિદાન વૈદ્યકીય ઇતિહાસ અને શારિરીક પરીક્ષા ઉપર આધારિત છે. શારિરીક પરીક્ષા એટલા માટે કરવામાં આવે છે કે તેને કોઈ શારિરીક સમસ્યા નથી ને, જે એક વ્યક્તિના ગાંડપણના લક્ષણોને કારણભૂત હોય. આ કેટલીક સમસ્યાઓ કદાચ સુધારવા માટે શક્ય હોય.

## નિદાનમાં સમાવેશ.

### વૈદ્યકીય ઇતિહાસ.

એક વ્યક્તિને તેના/તેણીના કુંટુંબના સભ્યોને અથવા મિત્રોને તેના આજના અને વીતી ગયેલા કાળના લક્ષણો વિષે **Alzheimer's** ના રોગના સવાલો પુછવામાં આવે છે. તેને વીતી ગયેલા સમયના રોગ, કુંટુંબનો વૈદ્યકીય ઇતિહાસ, માનસિક રોગ ઉપચારને લગતા સવાલો પુછવામાં આવે છે.

### માનસિક સ્થિતિની પરીક્ષા.

આ પ્રક્રિયાના પરિક્ષણમાં સમાવેશ છે, એક વ્યક્તિની સમય અને જગ્યાને ઓળખવાની શક્તિ અને યાદ રાખવાની આવડત પણ, તે/તેણી પોતે સાદી ગણતરી કરવાની તાકાત. તેમાં શબ્દોને અને વસ્તુઓને પાછા બોલવવાની, રેખાકૃતિ અને શબ્દ રચનાને સાદા સવાલો જેવા કે "આ ક્યો મહિનો છે?" ના જેવી કસરતોનો સમાવેશ છે.

### શારિરીક પરીક્ષા

બીજા કારણોને દૂર કરવા મદદ કરીને શારિરીક પરીક્ષા લેવામાં આવશે. ચિકિત્સક તેનું હૃદય, ફેફસા, કાળજી, ગુદા અથવા કંઠગ્રંથીની સમસ્યાને તપાસે છે, જે કદાચ લક્ષણોને નિમિત્ત હોય. મજ્જાતંતુઓની રચનાના વિકારો આ લક્ષણોને કારણભૂત છે કે નહીં, તેનું મુલ્યાંકન કરીને. ચિકિત્સક તેના સ્નાયુની માત્રા અને તાકાત, સમન્વય, આંખોનું હલનચલન, ભાષા અને સંવેદનાની ચકાસણી કરશે.

### પ્રયોગશાળાના પરિક્ષણો.

ઘણા પરિક્ષણો કરવામાં આવશે. સવિસ્તર લોહીનું પરિક્ષણ કરવામાં આવશે એ જાણવા માટે કે તેને **anemia**, મધુમેહનો વિકાર, કંઠગ્રંથીની સમસ્યાઓ અથવા ચેપની સમસ્યાઓ છે, જે કદાચ આવા લક્ષણોનું કારણ છે.

બીજા પરિક્ષણો જેવા કે **X-rays** અને **EEG** ના ( **lectroencephalogram**) વિદ્યુતમસ્તિષ્ક લેખ, કદાચ આવી સમસ્યાનું મુળ જાણવા માટે વપરાય છે. કેટલાક કેન્દ્રોમાં **scans** કદાચ વપરાયેલ છે. નીચે જણાવેલની કદાચ ભલામણ કરવામાં આવે છે, પણ હંમેશા તે નિદાન કરવા માટે જરૂરી નથી.

**CT (computerized tomography) scan** and **MRI (magnetic resonance imaging)** માં મગજની છબીઓ લે છે.

**SPECT (single proton emission computed tomo—graphy)** મગજમાં લોહી કેવી રીતે ફરી રહ્યું છે તે બતાવે છે.

**PET (positive electron tomography)** મગજના જુદાજુદા ભાગોની કેટલીક પ્રક્રિયાઓ કરતી વખતે જેવી કે વાયવું અને વાતો કરતી વખતે કેવી રીતે પ્રત્યુત્તર આપે છે.

માનસિક અને માનસશાસ્ત્ર સંબંધી મુલ્યાંકન.

એક માનસિક મુલ્યાંકન બીજા રોગોને કદાચ દૂર કરવા મદદ કરે છે, રોગો જેવા કે ઉદાસિનતા જે **Alzheimer's** ના રોગના લક્ષણોને નિમિત્ત કરે છે. ચેતા મનોવૈજ્ઞાનિકનું પરિક્ષણ, યાદશક્તિ, વિચારશક્તિ, લેખન વગેરેનું મુલ્યાંકન કરે છે.

તેના વધારામાં, એક વ્યક્તિ તેના માનસિક અને કાર્યાત્મક દરજ્જોની પરીક્ષા અને માનસિક આરોગ્યની આકારણીમાંથી પસાર થાય છે. તેનું અનુસ્થાપન જાણવા આ પરિક્ષણો દરમિયાન એક વ્યક્તિને સાદા કાર્યો કરવાનું કહેશે.

## Alzheimer's ના રોગ માટે જોખમી કારણો.

### ઉંમર

**Alzheimer's** ના રોગનું સૌથી મોટું જોખમ વધતી ઉંમર છે. **Alzheimer's**નો રોગ વધવાની શક્યતા દરેક ૫.૫ વર્ષે ૬૫ વર્ષથી ૮૫ વર્ષની ઉંમર સુધી વધતી જાય છે. વસ્તુસ્થિતિ જોતા ફક્ત ૧% - ૨% ૭૦ વર્ષની ઉંમરના વ્યક્તિઓને **Alzheimer's** નો રોગ છે, કોઈક અભ્યાસોમાં લગભગ ૪૦% વ્યક્તિઓ જેની ઉંમર ૮૫ વર્ષની છે, તેમને **Alzheimer's** નો રોગ હોય છે. તે છતાં જેઓ ૮૫ વર્ષની આયુષ્ય કરતા વધારે જીવે છે, તેમને **Alzheimer's** નો રોગ નથી. જેવી રીતે આપણી ઉંમર વધે છે, આપણા શરીરને તેને પોતાને સારા કરવાની ક્ષમતા ઓછી થતી જાય છે. આ બદલાવ જુદાજુદા લોકોના મગજમાં જુદાજુદા દરે થાય છે.

### કુટુંબનો ઇતિહાસ અને વારસો.

જો તમારા કુટુંબમાં કોઈને **Alzheimer's** નો રોગ હોય તો તમને આ રોગ લાગવાનું જોખમ વધારે હોય છે. શોધકર્તાઓ એમ માને છે કે વંશાનુગત અને **Alzheimer's** નો રોગ સંબંધિત છે, પણ તે નક્કી નહીં.

### Apolipoprotein E-4 (ApoE) gene

**apoE gene** ના ત્રણ જાતના જુદાજુદા પ્રકારો છે - **apoE2**, **apoE3**, and **apoE4**. અભ્યાસે બતાવ્યું છે કે **apoE4** ના **gene** નો પ્રકાર ઘણા લોકોમાં વધારે પડતા **Alzheimer's** ના રોગના જોખમની સાથે સંકળાયેલ છે. દરેક વ્યક્તિને **genes**ના બે સેટ હોય છે, માતાપિતા તરફથી બંનેનો એક. **ApoE4** એક **apoE gene**નો જુદો પ્રકાર છે. જો એક વ્યક્તિની **apoE gene** ની જોડી એક બીજાથી જુદી હોય તો તેની પાસે **apoE4** એક જ હોય તો તેમને **Alzheimer's** નો રોગ થવાનું ત્રણ ગણું વધારે જોખમ છે. પણ જો તેઓ **apoE4 genes**ને લઈ જતા હોય તો તેનું જોખમ ૧૦ ગણું વધે છે. તે છતાં લોકો જેને **apoE4 genes** ન હોય તો પણ તેમને **Alzheimer's**નો રોગ થાય છે અને જે લોકોને બે **apoE4 genes** હોય તેમને જરૂરી નથી કે આ રોગ લાગે. તેમ હોવા છતાં જન્મથી **genes** હોય તેમને તેમની



મેળાવે Alzheimer's નો રોગ નથી થતો. રોગ થવા માટે મગજે કેટલાક કટોકટીભર્યા યુગમાંથી પસાર થવું પડશે.

શોધકર્તાઓ સક્રિય રૂપમાં સામાન્ય genes ના પુરાવા શોધી રહ્યા છે, જે કદાચ Alzheimer's રોગના નિમિત્ત બને.

### મધુમેહનો વિકાર.

આ કેટલાક સમયથી એમ જાણવામાં આવ્યું છે કે પ્રકાર ૨ (વયસ્ક)નો મધુમેહનો વિકાર Alzheimer's ના રોગ થવાના જોખમનું કારણ છે. આમ ગ્રહિત કરવામાં આવ્યું છે, કારણકે લોહીની નસ અને હૃદયનો વિકાર મધુમેહની સાથે જોડાયેલ છે જેને લીધે Alzheimer's ની બીમારીનું પણ જોખમ છે. તે પણ જાણીતી વાત છે કે ઝલુકોઝનો ઉપયોગ Alzheimer's નો રોગ થયેલા લોકોના મગજને નુકશાન કરે છે, કેટલાક અંશે મધુમેહના વિકારવાળા લોકોના શરીરના પરિસ્થિતિને મળતી. નવી શોધ આપણને બતાવે છે કે Alzheimer's નો રોગ મગજને નુકશાન કદાચ એ કારણે કરે છે કે મગજ મધુમેહના વિકારની સ્થિતિની એક જાત હોય, તે છતાં એક સાધારણ સમજમાં એક વ્યક્તિને મધુમેહનો વિકાર ન હોય. Alzheimer's ના રોગવાળા વ્યક્તિના મગજમાં એમ દેખાય છે કે મગજમાં insulin નું ઉત્પાદન ઓછું થાય, કોઈ પણ કારણને લીધે અથવા મગજના કોષો insulin ને અસંવેદનશીલ થાય છે.

### નીચેના લક્ષણો.

લગભગ બધા નીચેના લક્ષણોવાળા વ્યક્તિઓ જેમની ઉંમર ૪૦ વર્ષની છે તેમના મગજના કોષો Alzheimer's ના રોગની સાથે બદલાય છે. Alzheimer's નો રોગ લગભગ ૫૦ અથવા ૬૦ વર્ષની ઉંમરના વ્યક્તિઓને વિકસિત થાય છે.

### માથા ઉપર ઈજા.

મગજમાં ઈજા ખાસ કરીને વારંવાર સખત આઘાતથી થતી ઈજા Alzheimer's ના રોગ થવાના જોખમભર્યા કારણો છે, જે પછી વિકસિત થાય છે.

### સ્ત્રીઓમાં રજોનિવૃત્તિનો કાળ.

સ્ત્રીઓમાં પુરૂષો કરતા Alzheimer's નો રોગ થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. પુરૂષો કરતા સ્ત્રીઓને Alzheimer's નો રોગ થવાની શક્યતા બમણી છે. પુરૂષોની તુલનામાં તે વધારે જીવે છે, તે કદાચ અમુક અંશે કારણભૂત હોય, કારણકે અમુક અંશે પુરૂષ કરતા સ્ત્રીને મધુમેહનો રોગ થવાનું વલણ વધારે છે, પણ કારણકે મોટા ભાગે સ્ત્રીઓને રજોનિવૃત્તિના સમય પછી સ્ત્રીમાં અંતઃસ્ત્રાવના કૃત્રિમ પદાર્થનો ઘટાડો થાય છે. ઘણા વર્ષો સુધી સ્ત્રીને રજોનિવૃત્તિના લક્ષણોથી છુટકારા પામવા માટે estrogen વાપરવાની સલાહ અપાય છે. તાજેતરમાં એક મોટા પાયા ઉપર સ્ત્રીઓનો વૈદ્યકીય અભ્યાસ કર્યા પછી જે કૃત્રિમ પદાર્થ બદલવાની સલાહ આપી હતી, તે ઉપચાર પદ્ધતિ HRT ને બંધ કરવાનું કહ્યું હતું કારણકે બંને અસરહીન

અને આડ અસરને સંભવિત જોખમકારક હતા. ગમે તે નિર્ણય HRT ના વાપરવા પહેલા એક પરામર્શ કરતા ચિકિત્સકની સલાહ લેવી.

### જોખમને ઓછું કરવું.

Alzheimer's ના રોગનું એકંદર જોખમ ઓછું કરાવીને એક સ્વસ્થ જીવનશૈલી જીવવા મદદ કરશે. એક સ્વસ્થ જીવનશૈલીમાં સમાવેશ છે - નિરોગી ખોરાક, સાધારણ લોહીને દબાણ જાળવવું, ચરબીના કોષોનું સ્તર ઓછું કરવું, સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈને અને મગજના કાર્યક્ષેત્રને ઉત્તેજિત કરીને. સમરૂપ જોડકાનો અભ્યાસ કરીને (જુઓ એક જ genes વહેંચીને) એ જણાયું હતું કે એકંદર ૬૦ ટકા જેટલું જોખમ ક્યાંકક્યાંક Alzheimer's ના રોગની જીવનશૈલી ઉપર આધારીત છે અને નહીં કે આનુવંશિકતા.

### Alzheimer's ના રોગ માટે ઉપચાર Alzheimer's ના રોગનો કોઈ ઉપચાર

નથી, પણ દવા જેવી કે donepezil લેવાથી કદાચ માનસિક કાર્યની ખોટને ધીમું પાડવામાં મદદ કરે છે. કેટલાક લક્ષણો કોઈક વાર Alzheimer's ના રોગને સંબંધિત છે, જેવા કે ઉદાસિનતા અને ઉંઘમાં તકલીફ પડવી તે નિરૂત્સાહને દૂર કરનાર દવા લેવાથી રાહત મળે છે. એક અશાંત વ્યક્તિને શામક દવા આપવાથી તે/તેણી સ્વસ્થ થઈ જાય છે.

છેવટે આખો દિવસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે, ઘરે અથવા ખાનગી હસ્પિતાલમાં. Alzheimer's ના રોગવાળા વ્યક્તિની માવજત કરવી ઘણીવાર તનાવપૂર્ણ હોય છે અને ઘણા દેખરેખ રાખવાવાળાઓને વ્યાવહારિક અને ભાવનાત્મક આધારની જરૂર પડે છે, ખાસ કરીને પ્રભાવિત વ્યક્તિ જો દલીલબાજ અને આક્રમક લાગે.

સહાયક જુથો વૃદ્ધ સગા જેને આ રોગ લાગ્યો છે, તેમને કાળજી રાખવા મદદ કરે છે. ઘણા લોકો Alzheimer's ના રોગનું નિદાન કર્યા પછી ૧૦ વર્ષ સુધી જીવે છે.

### Alzheimer's ના રોગવાળા દરદીની કાળજી લેવી.

દેખભાળ રાખનારની કાળજી લેવી તે એક Alzheimer's રોગવાળા વ્યક્તિ માટે આવશ્યક તત્વ છે.

દેખભાળ રાખવી એ ત્રાસ આપનાર અનુભવ છે. બીજી બાજુ દેખભાળ રાખનારનું શિક્ષણ Alzheimer's ના રોગવાળા દરદીને દેખભાળ રાખવાના સ્થાનમાં મોડેથી દાખલ કરે છે.

Alzheimer's ના રોગવાળા દરદીની આંખો દિવસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે, ઘરે અથવા દેખભાળ રાખવાના સ્થાનમાં. Alzheimer's ના રોગવાળા વ્યક્તિની માવજત કરવી ઘણીવાર તનાવપૂર્ણ હોય છે અને ઘણા બધા દેખરેખ રાખવાવાળાઓને વ્યાવહારિક અને ભાવનાત્મક આધારની જરૂર પડે છે, ખાસ કરીને પ્રભાવિત વ્યક્તિ જો દલીલબાજ અને આક્રમક થવા લાગે અને સહાયક જુથો તેના વૃદ્ધ સગાને જેને આ રોગ લાગ્યો છે તેમને કાળજી રાખવા મદદ કરે છે.

જેવી રીતે Alzheimer's નો રોગ વધે છે, એક વ્યક્તિની આવડતમાં બદલાવ આવે છે. છેવટે આખા દિવસની દેખભાળ રાખવાની જરૂર પડે છે. એક વ્યક્તિને કદાચ રોજની પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે નાહવું, તૈયાર થવું, ખાવું અને નાહવાનો ઓરડો વાપરવા માટે મદદની જરૂર પડે છે. રોજ આધાર આપવો એ થકાવી દે છે. એક Alzheimer's ના રોગવાળા વ્યક્તિની જરૂરીયાતો કેવી રીતે પુરી પાડવી એ બહુ મહત્વનું છે કે જે એક વ્યક્તિ માટે સૌથી સારી વસ્તુ કઈ છે જ્યારે પોતાની કાળજી રાખીને તેનો પ્રભાવ તેના ઉપર કેવો પડશે.

તાણનો અનુભવ કરવો તે દરરોજની જીંદગીનો એક ભાગ છે. તે છતાં જ્યારે તાણના લક્ષણો ચાલુ થાય છે તે હાનિકારક હોઈ શકે છે. Alzheimer's ના રોગની સાથેના વ્યક્તિની કાળજી રાખવી એ દેખરેખ રાખવાવાળા માટે ભોગ આપવા જેવું છે. દેખરેખ રાખવાવાળાઓ ઘણીવાર શારિરીક અને ભાવનાત્મક જોખમ ખેડે છે. કાળજી રાખનારને આ વસ્તુની જાણ છે અને તેઓએ પોતાની કાળજી રાખવા માટે પગલા ભરવા જોઈએ. પોતાની શારિરીક સ્વાસ્થ્ય સંભાળો, સક્રિય રહો અને નિરોગી ખોરાકની પસંદગી કરો. પ્રવૃત્તિઓ જેમાં તમને આનંદ મળે છે તેના માટે સમય કાઢો.

## Alzheimer'sના રોગ ઉપર ચિત્રપટો)

### Hollywood Movies

#### Away from Her (2006)

ફ્રીઓના અને ગ્રાન્ટ એક ઓન્ટારીયોનો જોડી છે, જેઓએ ૪૦ વર્ષથી લગ્ન કર્યા છે. હવે જ્યારે તેમની જીંદગીના સંધિકાળના વર્ષો આવી રહ્યા છે ત્યારે તેમને એ વાતનો સામનો કરવો પડે છે કે ફ્રીઓનાને "ભુલકણાપણ"નો રોગ લાગ્યો છે, જે વાસ્તવિકપણે Alzheimer'sનો રોગ છે. જ્યારે ફ્રીઓના ભટકી જાય છે અને તે ખોવાઈ જાય છે ત્યારે તેઓ સહમત થાય છે કે તેણીએ નર્સિંગ હોમમાં જવું જોઈએ. પહેલી વાર છેલ્લા પાંચ દાયકા પછી તેમના સંબંધમાં ઓછપ આવે છે, અને તેઓ એકબીજાથી જબરજસ્તીથી જુદા પડી જાય છે, કારણકે નર્સિંગ હોમની "NO VISITORS" ની નીતી તેમને મજબૂર કરે છે અને દરદીઓના પહેલા ૩૦ દિવસના મુકામ પછી કે જેથી તેઓ નવા વાતવરણમાં ગોઠવાઈ જાય. જ્યારે ગ્રાન્ટ અનુસ્થાપનના સમય પછી ફ્રીઓનાને મળવા જાય છે ત્યારે તે જાણીને તેને આઘાત લાગે છે કે તેણી તેને ફક્ત ભુલી ગઈ નથી પણ તેણીએ એક બીજા માણસને તેના પ્રેમનો ફેરબદલ કરી નાખ્યો છે. તે બીજો માણસ આઉબ્રે છે જે એક પૈડા ઉપર ચાલતી ખુરશીમાં મુંગા દરદીની જેમ જડકાઈ ગયો છે. જેમ પતિપત્નીની દુરી વધતી જાય છે ત્યારે ગ્રાન્ટે ફ્રીઓનાને તેનો પ્રેમ બતાવવા માટે અને તેણીને સુખી કરવા માટે આત્મબલિદાન કર્યું. Jon C. Hopwood લિખીત.

#### The Savages (2007)

જોન અને વેન્ડી એક જંગલી જાતના બે ભાઈબેન છે, જેઓએ પુખ્ત વયના વર્ષો તેમના અપમાનકારક પિતાની (Leni savage) ગાળોથી બચવા કાઢી નાખ્યા છે. અચાનક એક ફોન આવે છે કે તેની પ્રેમીકાનું મૃત્યુ થયું છે, તે પોતાના ગાંડપણની કાળજી લઈ શકતો નથી અને તેણીના કુંડુંબે તેના છોકરાઓને તેના

ઉપર ફેકી દીધા છે. છતાં સાચી વાત છે જોન અને વેન્કી લેની સાથે છેલ્લા વીસ વર્ષથી બોલ્યા નથી અને તે હવે પહેલા કરતા વધારે ધૃણાસ્પદ થઈ ગયો છે, જંગલી ભાઈબહેનને તેનું ધ્યાન રાખવું બંધનકારક લાગે છે. હવે બંને ભાઈ અને બહેને સાથે મળીને તેમની દુખદાયક જવાબદારીમાંથી ઉપર આવવું પડશે, જ્યારે તેમનો પિતા તેમની જીંદગી ઉપર અસર પાડે છે. તેમની જીંદગીમાં તેઓ રાક્ષસોની સાથે લડીને લેનીએ તૈયાર કરવા માટે મદદ કરી. કેનેથ શીસોલમ લિખિત.

#### **Sundowning (2005)**

**Sundowning lobstermen on Little Stone Island, Maine**ની ત્રણ પઢીથી દુશ્મનાવટ અને દોસ્તારી ચાલી રહી છે. જ્યારે તેનો દાદો અને કુળપિતામાં **Tobey, (Minor Rootes)**ને ગાંડપણ વિકસિત થાય છે, તેનો દિકરો અને પૌત્રે તેમની આજીવિક ચલાવતી રાખવા અને તેમનું ધ્યાન રાખવા માટે કાળજી રાખવા શીકવું જોઈશે. જ્યારે તેઓ બંને પડોશની એક સ્ત્રી સાથે પ્રેમમાં પડે છે, જે ટોબેને ચાહતી હોય છે, તેઓએ તેમની ઉંડી પ્રતિદ્રવતા દુશ્મનવાટ જે ચાલી રહી હતી તે છોડી દેવી જોઈએ અને ટોબેની સાથે તેણીની નિકટતા સ્વીકારવી જોઈએ, જે એક આશીર્વાદ છે. આ નાનકડું જાણીતું ચિત્રપટ બહુ પ્રસિદ્ધ થયું છે.

#### **The Note book (2004)**

**Nicholas Sparks**ની એક જ નામવાળી નવલકથા ઉપર આધારિત, આ નવલકથાના રૂપક લેખો **James Garner as Noah**ના રૂપમાં **Allie (Gena Rowlands)**નો પ્રેમાળ પતિ જે ખાનગી ઈસ્પિતાલમાં **Alzheimer's** ના રોગને લીધે દાખલ છે. તે ચોપડીમાંથી લાંબા ઇતિહાસની યાદોને બાળી નાખવા કોશીશ કરે છે અને તે લાંબા ઇતિહાસની યાદો તેણીની સામે વાચે છે. તેમના જુવાનીના વર્ષોમાં **Ryan Gosling and Rachel McAdams** જોડિયાની ભુમિકા ભજવે છે.

#### **A Song For Martin (2001)**

પ્રખ્યાત સંગીતકાર **Martin**, સંગીત જલસાની નિયંત્રક **Barbara**ને ખેલ દરમ્યાન મળે છે અને બંને પ્રેમમાં પડે છે. બંને તેમના જીવનસાથીને છુટાછેડા આપ્યા પછી, **Martin** અને **Barbara** લગ્ન કરે છે અને એક સુખી જીંદગીની શરૂઆત કરે છે. પાંચ વર્ષ પછી, આ જોડી એક નવા સંગીત નાટકમાં કામ કરતા હોય ત્યારે **Martin**ને **Alzheimer's** ના રોગનું નિદાન થાય છે. જેવી **Martin**ની તબયિત બગડતી જાય છે અને તેના વ્યક્તિત્વમાં બદલાવ આવતો જાય છે અને આ જોડીના પ્રેમમાં તણાવ આવવા લાગે છે જે એક વાર બંનેને સાથે લાવેલ. સુજિત.આર.વર્મા લિખિત.

#### **Iris: A Memoir of Iris Murdoch (2001)**

એક ઉત્તેજક અને નાજુક ઉપન્યાસકાર પરિતારીક **Iris Murdoch** ના વંશથી ચાલતો **Alzheimer's** ના રોગની શરૂઆત, તેના લગ્ન પહેલા એક બુદ્ધિમાન **John Bayley** એ તેણી મર્યા સુધી રાખ્યા. આ ચિત્રપટ બે ચોપડી ઉપર **John Bayley (Iris, Iris** અને તેના મિત્રો) ઉપર આધારિત છે. **Louise Dodds-Ely** લિખિત.

#### **I Never Sang For My Father (1970)**

કુંટુંબના સંઘર્ષ વિષે આ તીવ્ર વાર્તા જેમાં **Gene Hackman** એક ન્યુયોર્કના અધ્યાપક તરીકે કામ કરે છે

અને જે તેની પ્રેમિકા સાથે લગ્ન કરીને તેની નવી જીંદગીની શરૂઆત કેલીફોર્નિયા જવાનું આયોજન કરે છે. જ્યારે તેની માતા મરી જાય છે અને તેના પિતાને ગાંડપણ શરૂ થાય છે ત્યારે તેને બંનેમાંથી એકને પસંદ કરવાની હોય છે, તેણે જીંદગીમાં જેના તેણે સ્વપ્ના જોય હતા એ જીવવી કે તેના પિતાની સંભાળ રાખવાની યોજના બનાવી હતી તે છોડી દેવી. આ ગતિમાન ચિત્રપટ **Robert Anderson** ના નાટક ઉપર આધારિત છે.

#### **50 First Dates (2004)**

**Henry Roth** અસંખ્ય સ્ત્રીઓ સાથે **Hawaiian**ના સ્વર્ગ ઉપર કોઈની સાથે સબંધ નહીં રાખવાનું નક્કી કરીને રહેતો હતો જ્યાં સુધી તે **Lucy Whitmore** ને મળ્યો. બંને **Henry** અને **Lucy** એક બીજાની સંગતમાં આનંદથી રહેતા હતા અને તેઓ ગંભીરરૂપે સબંધ શરૂ કરવાનો વિચાર કરતા હતા. બીજા દિવસે જ્યારે તે **Lucy** ને મળે છે, ત્યારે **Henry** વ્યાકુળ થઈ જાય છે કારણકે **Lucy** તેને ઓળખી શકતી નથી. આજ પહે **Henry** ને ખબર પડે છે કે **Lucy** ને અલ્પકાલિક સમય માટે સ્મરણશક્તિનો અભાવ છે અને તેને દરેક દિવસ યાદ રહેતો નથી. **Henry** આ વાતને લીધે રોકાશે નહીં અને તે ફરીથી તેણીના પ્રેમમાં પડીને તેને યાદવા માટે દરેક દિવસ તૈયાર રહેશે.

#### **Memento (2000)**

એક સ્મૃતી, સ્મૃતીની અંદર. સ્મૃતીચિન્હ એક માથાનું જટીલ ફરતું સાહસ છે. **Leonard** પોતાની પત્નીની હત્યાનો બદલો લેવાનો કૃતનિશ્ચય લ્યે છે. તેમ છતાં દરરોજ જે થઈ રહ્યું છે તેને ધ્યાનમાં નથી રાખી શકતો, તેની સતત પરિસ્થિતિ જોઈને. તેની અલ્પકાલિક સ્મરણશક્તિની ખોટને લીધે, તે દર વખતે ચિટ્ટી લખે છે પણ જ્યારે તે સુઈ જાય છે ત્યારે તેને કંઈ પણ યાદ રહેતું નથી. આ ચિત્રપટ પહેલાના સમયમાં દરેક નાની વસ્તુની સમસ્યાઓ બતાવે છે અને તે તેની પત્નીને કોણે મારી તે શોધવા પ્રયત્ન કરે છે અને દર્શકોને તે કેટલો વ્યગ્ર છે તે બતાવે છે. આ હકીકત નજીકથી એક ફોન **Pearce** તરફથી ખુલાસો કરે છે તે **Sammy Jankis** જે એક ખેડૂત ગ્રાહક છે જેને આવી પરિસ્થિતિ છે. આ ચિત્રપટ અન અપેક્ષિત વળાંક લ્યે છે જેમાં બે ચરિત્રમાં ઘણી વસ્તુઓ સામાન્ય છે અને જે શરૂઆતથી સામે આવે છે.

#### **Bollywood Movies**

##### **U, Me Aur Hum (2008)**

તમે, હું અને અમે **Alzheimer's** ના રોગને સંબંધિત છે અને કાજોલ આ ભયાનક બીમારીની બલી છે, જે ધીમેધીમે પણ નિશ્ચિત રીતે સ્મરણશક્તિને ભુલી નાખે છે અને તે રોગમાંથી સાજા થવાની શક્યતાને દુર કરે છે.

## કાળજી લેનાર માટે સૂચનો

આ કિટ અભ્યાઈમર્સથી પીડાતા આપના પ્રિયજનોની કાળજી લેવામાં મદદરૂપ થશે.



## અભાઈમર્સ ડિસીઝ (AD) યાદશક્તિ ગુમાવવાનો રોગ:

અભાઈમર્સ રોગ મગજનો જટિલ ગંભીર, પ્રગતિશીલ ન્યુરોડીજનરેટિવ રોગ છે. તે મગજના કોષ નષ્ટ કરી દે છે જેથી વ્યક્તિની યાદશક્તિ, વિચારશક્તિ અને વર્તનને માઠી અસર પહોંચે છે.

આ સ્થિતિમાં AD પીડિત વ્યક્તિની ઘરમાં કાળજી લેવી પડકાર યુક્ત અને સાથે-સાથે હતાશાજનક પણ બની જાય છે.<sup>1,2</sup>

પીડિત વ્યક્તિ માટે ભોજન કરવું, નહાવું, સાફ સુફ રહેવું, વસ્ત્રો પહેરવાં અને ટોઈલેટ જવા જેવા સરળ નિત્યકર્મ કરવાં મુશ્કેલ બની જાય છે.<sup>1,2</sup>

આથી, આ નિત્યકર્મ કરવામાં મદદ કરવાની કાળજી લેનાર વ્યક્તિની ભૂમિકા અતિ મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

સાવચેતીપૂર્વકનું આયોજન, AD પીડિતના વ્યક્તિત્વમાં થતાં ફેરફારોને અનુકૂળ થવું અને જરૂર પડે ત્યારે દર્દીને શાંત કરવાના ઉપાયથી સામાન્યતઃ આવી વ્યક્તિની કાળજી લેવાની પ્રક્રિયા સરળ બને છે.<sup>2</sup>

**યાદ રાખો,**

**AD પીડિત તમામ લોકોનું વર્તન એક સરખું નથી હોતું. રોગગ્રસ્ત અવસ્થામાં પ્રત્યેક વ્યક્તિની ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં પ્રતિક્રિયા આપવાની અને વિવિધ પરિવર્તન વ્યક્ત કરવાની પોતાની અલગ રીતભાત હોય છે.**

## AD પીડિતના મગજની તંદુરસ્તી માટે લાભદાયી આહાર:<sup>1,4,5</sup>

1. AD પીડિતને કોઈ ખાસ પ્રકારનો આહાર આપવાની જરૂર નથી.
2. દરેક પ્રકારના ખોરાકની વિવિધતા સાથેનું ભોજન આપો.
3. ઓછી ચરબીયુક્ત માત્રા વાળો આહાર પસંદ કરો.
4. ખાંડનો મર્યાદિત ઉપયોગ કરો.
5. મીઠાંના ઉપયોગનું પ્રમાણ માફકસર રાખો.
6. ઉચ્ચ એન્ટિ ઓક્સિડેન્ટસ યુક્ત આહાર આપવાનું પસંદ કરો જેવાં કે.



વિટામિન A, C, E & B<sub>12</sub> તથા એન્ટિઓક્સિડેન્ટથી યુક્ત ફળો અને શાકભાજી:

- a. ચમકતા રંગ વાળા ફળો જેવાં કે ગાજર, પીચ, તરબૂચ, બોર
- b. ઘેરા રંગના પાંદડા વાળા શાકભાજી જેવાં કે પાલક, મેથી, ટમેટાં વિ.



7. ઓમેગા-3 યુક્ત ખોરાક અભ્યાઈમર્સ રોગમાં ફાયદાકારક બને છે. તે રવાસ, ખાંગડા, પેડવે (સડઈન્સ) કે ફ્લેક્સસીડ જેવી ચરબીયુક્ત માછલી અને બદામ, વૉલનટ અને સોય સમકક્ષ પૂરક પદાર્થોમાંથી મળે છે.



## રોજીંદી પ્રવૃત્તિમાં મદદરૂપ થવાના સૂચનો:<sup>6</sup>

### વસ્ત્ર પરિધાન

- આગળ બટન વાળાં શર્ટ જેવા સાદા અને આરામદાયક વસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરો. તે પુલઓવર્સ કરતા પહેરવામાં સહેલાં પડે છે.
- વસ્ત્ર પસંદગીનું દબાણ ન કરો, તેમને સ્વયં પસંદગી કરવા દો.
- જો આપના પ્રિયજન વસ્ત્રો બદલવા ઈચ્છતા ન હોય તો તેમને દિવસ અને રાત પહેરી શકાય તેવા વસ્ત્રો પહેરાવો.
- કેટલીક વખત AD પીડિત વ્યક્તિ વધુ વસ્ત્રો પહેરવાનો આગ્રહ રાખશે. તેની ચિંતા ન કરો. તેઓ ગરમી લાગશે એટલે પોતેજ કેટલાંક વસ્ત્રો કાઢી નાખશે.



### આહાર

- બે ભોજન વચ્ચેનો નાસ્તો વજન વધારવામાં મદદરૂપ થશે
- ભોજન સમયે ટેલિવિઝન નિહાળવાની પ્રવૃત્તિ ઘટાડો.
- હળવું સંગીત વગાડો.



### સ્નાન

- બાથરૂમની ફરશ લપસાણી નથી તે સુનિશ્ચિત કરો.
- બાથ ટબ પર પકડી શકાય તેવા સળિયા બેસાડો.
- રાત્રિના સમયે બાથરૂમનો દરવાજો ખુલ્લો રાખો અને લાઈટ ચાલુ રાખો.



## અભાઈમર્સ પીડિતની કાળજી દરમ્યાન વાતચીત કરવાના સૂચનો:<sup>6</sup>

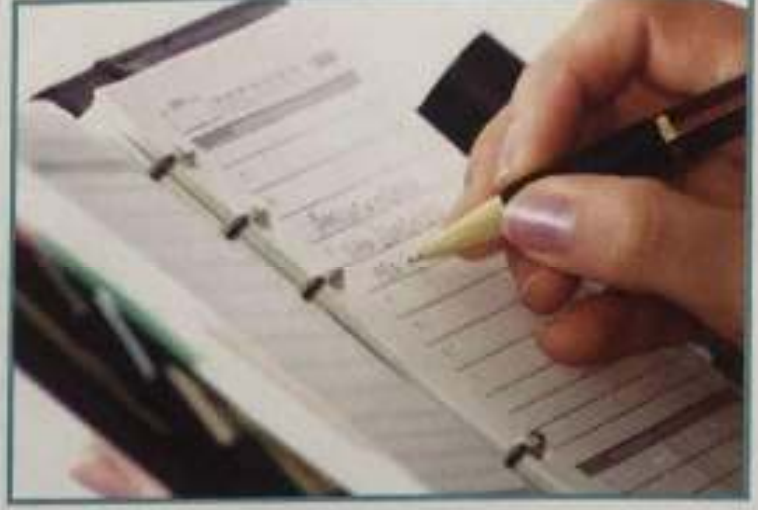
- દલીલ ન કરો, સહમત થઈ જાઓ.
- કારણ ન આપો, વાતચીતને વળાંક આપો.
- લાંબી વાતચીત ન કરો, પુનઃ ખાત્રી આપો.
- મેં કહ્યું હતું તેમ ન કહો, વાતનો પુનરોચ્ચાર કરો.
- દબાણ ન કરો, વધુ મજબૂતી આપો.
- કોઈ વિનંતિનો અસ્વીકાર ન કરો, તે કરી શકે છે એવી પ્રવૃત્તિનું આયોજન કરો.
- આદેશ કે માગણી ન કરો, પ્રોત્સાહન આપો અને પ્રશંસા કરો.



6. Care for the caregiver: In Alzheimer's disease. Dash P Pittman NV editors. American Academy of Neurology. 2005 Demos Medical publishing Inc. p.159

## અભ્યાઈમર્સના દર્દી માટે ઘરેલૂ સુરક્ષાના સૂચનો

- ખાસ કરીને બહાર ભટકવા ચાલ્યા જવાની ટેવ વાળા દર્દી માટે તમામ બારીઓ અને દરવાજાની બહાર સુરક્ષા માટેના તાળા લગાવો.
- બાથરૂમના દરવાજા પરના તાળા હટાવી દો જેથી દર્દી અકસ્માતે અંદર બંધ ન થઈ જાય.
- તાકીદની પરિસ્થિતિ માટે પોલીસ, ફાયર, પરિવારજનો, ફેમિલી ડૉક્ટર અને પડોશીના સંપર્ક માટેના તમામ મહત્વના ફોન નંબર એક ડાયરીમાં લખી રાખો.
- આપ આ નંબર એક સ્ટિકર પર લખીને ફોનના રીસીવર પર પણ લગાવી શકો છો.
- ઘરને હંમેશા કચરાથી મુક્ત રીતે સાફ સૂફ રાખો.
- ઘરની અંદર અને બહાર બન્ને સ્થળે પૂરતી પ્રકાશ વ્યવસ્થા સુનિશ્ચિત કરો.
- રસોઈ થઈ ગયા બાદ સ્ટવ બંધ કરવાનું ભૂલી જવા જેવી રસોડાની સુરક્ષા જેવી બાબતો પર ખાસ નજર રાખી અને તેવું ન થવા દો.
- દાઝવા કે આગ લાગવાના બનાવ ન બને તે માટે સ્ટવ પર તે ઓટોમેટિક બંધ થઈ જાય તેવી સ્વિચ મુકાવો અને સ્મોક અલાર્મ લગાવો.



સાનિધ્ય માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ  
સાનિધ્ય વ્યસન મુક્તિ કેન્દ્ર  
સાનિધ્ય સાઈકોથેરાપી સેન્ટર  
સાનિધી ફીઝીયોથેરાપી અને ફીટનેસ સેન્ટર

**ડૉ. નિશાંત એ. સૈની**

એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી

ફોન: (૦૨૭૪૨) ૨૫૭૬૬૬

મો. ૯૪૨૯૯ ૨૨૦૬૬

મો. ૯૩૭૬૨ ૧૪૧૧૧

મો. ૯૪૨૯૫ ૧૭૬૬૬

**ડૉ. પ્રિયંકા એન. સૈની**

બી.પી.ટી.એમ.આઈ.એ.પી.

મો. ૯૪૨૯૯ ૨૨૦૭૭

**સાઈકોલોજીસ્ટ**

**રાજેશ ભુતડીયા**

એમ.એ. સાઈકોલોજી, પી.જી.ડી.આર.પી.

મો. ૯૪૨૯૧ ૯૩૫૦૮

**-: મેનેજિંગ ડીરેક્ટર :-**

કમલેશભાઈ પટેલ મો. ૯૪૨૮૫ ૫૮૬૭૮

**-: હોસ્પિટલ હેલ્પલાઈન :-**

જયેશભાઈ સોલંકી મો. ૯૯૭૪૧ ૦૨૩૬૭