



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ

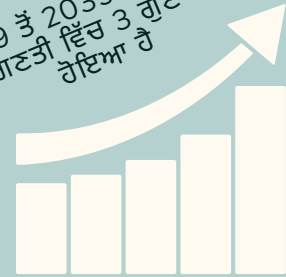


ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦਿਵਸ ਹਰ ਸਾਲ 21 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈੱਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਕਾਰਨਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ, ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ।



85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ 3 ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ

2009 ਤੋਂ 2039 ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ 3 ਗੁਣਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ



ਹਰ 3 ਸਕਿੰਟ'ਚ

ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਉਮਰ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, 2039 ਵਿੱਚ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 300,000 ਲੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨ

1. ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ

- ਇਸ ਅਪਵਿਕਸਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਅਗਿਆਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਣਵਾਂਸ਼ਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।

2. ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ - ਦੂਜੀ ਆਮ ਕਿਸਮ

- ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਹਾਈਪਰਲੀਪੀਡੇਮੀਆ, ਜਾਂ ਮੱਧਵਰਤੀ ਮੋਟਾਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਹੋਰ ਕਾਰਨ

- ਗੰਭੀਰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਦਮਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਸ਼ਰਾਬਬੰਦੀ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਆਮ ਬੁੱਢਾਪਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਹ ਅਪਵਿਕਸਿਤ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵੇਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ -ਕਦੇ ਭੁੱਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਭਟਕਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ!

ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ:

ਅਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ



ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸਾਲੇ ਪਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ



ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ:

ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੀਆਂ



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸੈਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ, ਭੁਲੇਖੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਕਦਮ, ਆਦਿ।

ਰੋਕਥਾਮ

1

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰੋ।

2

ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

3

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

4

ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

5

ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

