स्मरण शक्ति की समस्याएँ – क्या किया जा सकता है ?
MEMORY PROBLEMS: WHAT CAN BE DONE - Hindi

१, नार्मल एजिंग क्या है ? एजिंग का प्रभाव मस्तिष्क की नयी सूचना सीखने या याद रखने की योग्यता पर पड़ सकता है। फिर भी, नार्मल एजिंग में स्मरण शक्ति की सम्स्याएँ दिन प्रतिदिन की गतिविधियों में हस्तक्षेप नहीं करतीं।

२, एजिंग कब नार्मल नहीं है ? जब स्मरण शक्ति की समस्याएँ निर्णय, व्यवहार तथा बातचीत जैसे दैनिक कार्यों में हस्तक्षेप करती हैं और उस स्तर से बहुत नीचे कार्य करती हैं जिस पर वह सामन्यतः कार्य करता है तब वह नार्मल नहीं हैं। ऐसा व्यक्ति चित्त विक्षेप से पीड़ित है।

३, चित्त विक्षेप क्या है ? कुछ लक्षणों के समूह का नाम चित्त विक्षेप है। जब किसी को चित्त विक्षेप होता है तब उनके प्रतिदिन के कार्य व्यवहारों से जुड़ी सामाजिक योग्यता एवं सोचने की शक्ति का क्षय होने लगता है। इसके कई कारण हैं। चित्त विक्षेप का प्रथम लक्षण व्यक्ति व्यक्ति में अलग पाया जाता है। चित्त विक्षेप की प्रारम्भिक अवस्था में दिखने वाले कुछ लक्षण यहाँ व्यक्त हैं :

- बार बार वही प्रश्न पूछना एवं एक ही बात दोहराना।
- हाल में हुई पारिवारिक घटनाएँ भूलना जैसे परिवार में विवाह।
- जाने बूझे स्थानों को भी भूल जाना।
- बिल अदा करना भूलना या उसी बिल का बार बार भुगतान करना।
- जाने बूझे भोजन को पकाना भूल जाना।
- अकारण ही मूड और व्यवहार में भयंकर परिवर्तन जैसे कि एकदम शान्त रहते रहते एकदम से आँसू बहाने लगना या क्रोध करना
- निरर्थक निर्णय
- उचित शब्द का प्रयोग करने में कठिनाई होना
- वाहन चलाने के तरीके में अन्तर
- असुरक्षित कार्य करना जैसे स्टोव खुला छोड़ देना, जलती सिगरेट के बारे में भूल जाना या वहाँ से चले जाना, अथवा दरवाज़े खुले छोड़ देना।

४, आल्झाइमर रोग क्या है ? आल्झाइमर रोग चित्त विक्षेप का सबसे सामान्य प्रारूप है। यह एक या अधिक सोचने की शक्तियों जैसे कि ओरियन्टेशन, भाषा अथवा ध्यान देने में समस्याओं के द्वारा जाना जाता है।
मस्तिष्क की सेल्ज़ में अन्दर और बाहर से फिज़िकल परिवर्तन होने लगते हैं जिनका असर मस्तिष्क की ठीक काम करने वाली योग्यता पर पड़ता है। इस रोग में समय के साथ स्मरणशक्ति की समस्याएँ बिगड़ती जाती हैं।

५, चित्त विक्षेप से मिलते जुलते लक्षण अन्य किन रोगों में होते हैं जो कि ठीक किये जा सकते हैं ? डायबिटीज़, हार्ट डिज़ीज़, हाई ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक, डिप्रेशन, असंतुलित थायरोइड, नशे या दवाइयों से ये समान लक्षण हो सकते हैं।

६, आप कैसे जान सकते हैं कि किसी व्यक्ति को आल्झाइमर रोग है ? आल्झाइमर रोग का पक्का निदान मृत्यु के बाद मस्तिष्क की जाँच करके ही किया जाता है। फिर भी, उन टैस्टों को जिनसे चित्त विक्षेप के कारणों का पता चले किया जा सकता है। यदि अन्य कोई कारण नहीं मिलता तो डॉक्टर आल्झाइमर रोग की सम्भावना का निदान करते हैं। मेडिकल हिस्ट्री के साथ कई रोटीन टैस्ट कराये जाते हैं जैसे कि मानसिक स्थिति की परीक्षा, न्यूरोलॉजिकल परीक्षा, लेबोरटरी में ब्लड टेस्ट, एक्स रे तथा मस्तिष्क की तस्वीरें।

७, आल्झाइमर और चित्त विक्षेप रोग से कितने लोग पीड़ित हैं ? ६५ वर्षीय ५ से १० प्रतिशत लोग आल्झाइमर रोग से पीड़ित हैं। ८५ वर्ष या उससे अधिक उम्र पर यह ३० से ४० प्रतिशत तक पाया जाता है।

८, आल्झाइमर रोग के लिये क्या कोई ट्रीटमेन्ट है ? हाँ, ऐसी दवाइयाँ हैं जिनसे इस रोग को बढ़ने से रोका जा सकता है तथा ऐसी दवाइयाँ भी हैं जो अनियंत्रित क्रोध, भ्रांति, मिथ्या विश्वास जैसे व्यवहारों को नियन्त्रण में रखती हैं। ये दवाइयाँ कम मात्रा में, वह भी डॉक्टर की देखभाल और निर्देशन में देनी चाहिये।

९, स्मरण शक्ति से पीड़ित व्यक्ति को क्या मदद मिल सकती है ? प्रारम्भिक अवस्थाओं में रोग में सुधार की कितनी उम्मीद की जाय यह जान कर वह और उसका परिवार योजना बनाने का लाभ पा सकता है। अंग्रेज़ी और अन्य कई भाषाओं में मुद्रित और दर्शनीय सामग्री प्राप्त है। कुछ लोगों को स्मरणशक्ति की समस्याओं से जूझते हुए अन्य लोगों से बात करके लाभ प्राप्त होता है। आरंभिक स्थिति में स्मरणशक्ति खोने की गति को धीमा करने में दवाइयाँ प्रभावशाली काम करती हैं।

बाद की स्थिति में, जैसे ही व्यक्ति की अधिकांश स्मरण शक्ति का क्षय हो जाता है, वह अडल्ट डे प्रोग्राम में रहने का लाभ पा सकता है। वह नर्सिंग होम में रहने का लाभ पा सकता है जहाँ उसे अधिक प्रोफ़ेशनल केयर मिल सकती है।

१०, परिवारों के लिये क्या मदद प्राप्य है ? परिवारों को जानना चाहिये कि रोग सुधार के बारे में कितनी आशा लगाएँ तथा विभिन्न प्रकार के व्यवहार का वे कैसे उत्तर दें। अंग्रेज़ी तथा अन्य कई भाषाओं में सूचनाएँ उपलब्ध हैं। मुद्रित, दर्शनीय, इन्टरनेट पर भी सूचनाएँ प्राप्य हैं। विशेषज्ञों से बात करने के अवसर प्राप्य हैं। ऐसे लोगों से बात करने के अवसर प्राप्य हैं जो कि अपने किसी सम्बन्धी के लिये समान परिस्थिति से गुज़र रहे हैं। स्मरणशक्ति की समस्याओं की चिन्ताजनक दशा में रोगी की देखभाल करने वाले पारिवारिक सदस्य को मानसिक और शारीरिक तनाव से विश्राम देने के लिये कुछ नियोजित प्रोग्राम भी हैं। जैसे कि अडल्ट डे प्रोग्राम जहाँ स्मरणशक्ति की समस्या वाला व्यक्ति सुरक्षित वातावरण में आधे या पूरे दिन रह सकता है। घर में सपोर्ट जहाँ कोई आपके घर आकर आपके काम में हाथ बँटाये, आपके संबन्धी की वैयक्तिक देखभाल करे। ऐसे निवासस्थान भी हैं जहाँ स्मरणशक्ति की समस्या का रोगी रात भर या लम्बे समय तक आपको अवकाश देने के लिये रह सकता है।

कोअलिशन ऑफ लिमिटेड इंग्लिश स्पीकिंग एल्डरली, शिकागो, इलिनोय के सौजन्य से तैयार किया गया २००२

This project was supported, in part, by a grant, number 02-90AZ245501, from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, DC 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.