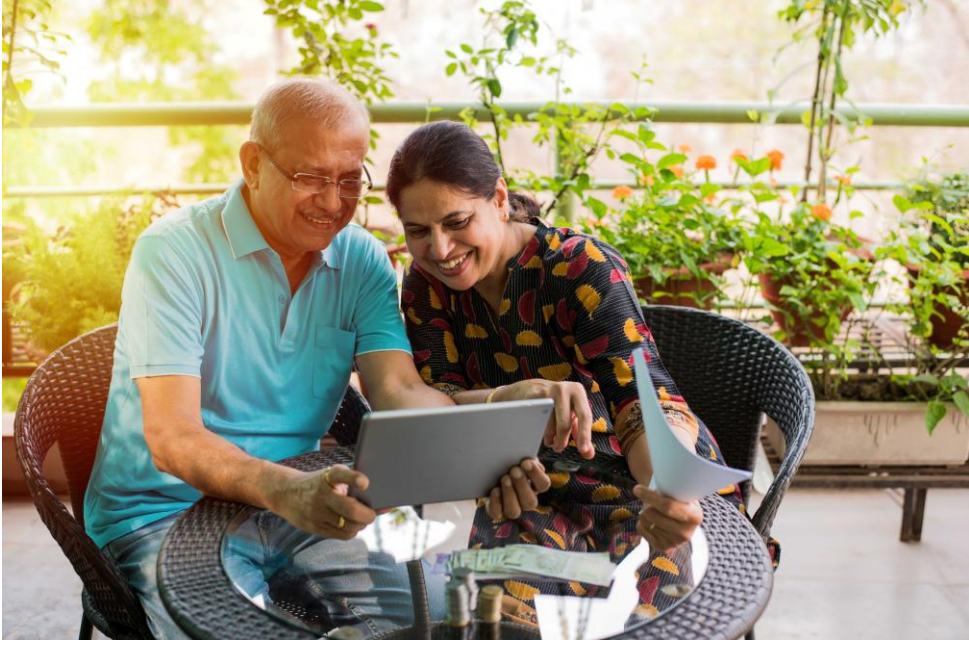


டிமென்ஷியா என்னும் மறதி நோய் (Dementia)

சங்கீர்தனா மோகன்



டிமென்ஷியா பற்றி அறிவீர்களா?

டிமென்ஷியா என்பது வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் ஒரு வித மறதி நோய். வயதாகும் போது அனைவருக்கும் மறதி ஏற்படுவது சாதாரணம். ஆனால் டிமென்ஷியா அந்த சாதாரண மறதியை விட வேறுபட்டது. எனவே இது சாதாரண வயதாகும் படிமுறையின் ஒரு பாகம் அல்ல. சிறிது சிறிதாக காலத்துடன் நரம்புக் கலங்கள் மற்றும் மூளையுடனான அவற்றின் தொடர்புகள் பல்வேறு காரணிகளால் சேதமடைவதாலும் இழக்கப்படுவதாலும் இது ஏற்படுகிறது. இதனால் அவர்கள் யோசிக்கும் விதம் , தொடர்பு கொள்ளும் விதம், ஞாபகப்படுத்தல் மற்றும் தினசரி வேலைகளை செய்யும் விதம் என்பன பாதிப்படைகின்றன. டிமென்ஷியா உள்ளவர்களின் மூன்றில் ஒருவருக்கு இந்த நோய் அல்சைமர் நோயினால் ஏற்படுகிறது. இதுவே டிமென்ஷியாவிற்கான முக்கிய காரணி. இது தவிர இரத்த நாள மறதி நோய் (vascular dementia), லெவி பாடி டிமென்ஷியா (Lewy body dementia), ஃப்ரண்டோடெம்போரல் டிமென்ஷியா (frontotemporal dementia) போன்ற பல வடிவங்களும் உள்ளன.

யாரை அதிகம் பாதிக்கிறது?

வயது அதிகரித்துக் கொண்டே வரும் போது மறதி நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு கூடுகிறது. 65 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்களில் சுமார் 5% பேருக்கு இது இருக்கலாம்; 80 வயதில் 20% வரை அதிகரிக்கிறது. 90 வயதுக்கு மேல் வாழ்பவர்களில் மூவரில் ஒருவருக்கு இந்த நோய் உண்டாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. மரபணுக்களும் சில நேரங்களில் காரணமாக இருப்பினும், பெரும்பாலான வழக்குகளில் வாழ்க்கை முறையே முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. குறிப்பாக பெண்களே மறதி நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அதே நேரத்தில், டிமென்ஷியா நோயாளிகளைப் பராமரிப்பதில் 70% ஆனோரும் பெண்களே என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

தடுக்கும் வழிகள்

இந்த மராத்தி நோயை முழுமையாகத் தடுப்பது சாத்தியமில்லை என்றாலும் மாற்றக்கூடிய அபாயக் காரணிகள் சிலவற்றை சரி செய்தால், சுமார் 45% வரை நோய் தாமதமாக்கவோ அல்லது தவிர்க்கப்படவோ முடியும் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

- குழந்தைப் பருவம்: தரமான கல்வி பெறுவது மூளைக்கு வலிமையை உருவாக்குகிறது.
- இளமை மற்றும் நடுவயது: உயர் இரத்த அழுத்தம், காது கேளாமை, புகைபிடித்தல், அதிக உடல் எடை, மனச்சோர்வு, உடற்பயிற்சி இல்லாமை, நீரிழிவு, தலையில் அடிபடும் காயங்கள், அதிக மதுபானம், அதிக கொலஸ்ட்ரால் – இவை அனைத்தும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.
- முதிய பருவம்: தனிமை, காற்று மாசு, கண் பார்வை குறைபாடு ஆகியவை நினைவாற்றலை வேகமாகக் குறைக்கின்றன.

இதற்கு எதிராக ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, மனப்பயிற்சி (வாசிப்பு, பொழுதுபோக்கு, விளையாட்டுகள்), சமூக தொடர்பு, புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிக மது அருந்தலைத் தவிர்த்தல் போன்றவற்றால் நோயின் வருகையை தாமதிக்கலாம்.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

மறதி நோயின் ஆரம்பத்தில் காணப்படும் முக்கிய அறிகுறிகள்:

- சமீபத்திய நிகழ்வுகளை மறந்து விடுதல்
- பொருட்களை தவறான இடத்தில் வைப்பது
- பழக்கமான இடங்களில் வழி தேடுதல்.
- நேர உணர்வை இழத்தல்
- எளிய சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதில் சிரமம்
- உரையாடலில் தடைகள், சரியான சொற்கள் நினைவிற்கு வராமல்
- அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய சிரமம்
- மனநிலை மற்றும் நடத்தை மாற்றம்
- சமூக செயல்பாடுகளில் விலகல்

இவ்வாறான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.

இலங்கையின் நிலை

இலங்கையில் தற்போது 2 இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்டோர் மறதி நோயுடன் வாழ்கிறார்கள். 2050 ஆம் ஆண்டில் இது 4.6 இலட்சமாக உயரும் என கணிக்கப்படுகிறது. 2030க்குள் இலங்கையில் ஒவ்வொரு 5 பேரில் ஒருவருக்கு 60 வயதுக்கு மேல் இருக்கும் என்பதால், இது மிகப்பெரிய சவாலாக இருக்கிறது.

தவறான நம்பிக்கைகள்

மறதி நோய் பற்றி பல தவறான கருத்துக்கள் உள்ளன:

- “இது முதுமையின் ஒரு பகுதி” → உண்மை அல்ல.
- “வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே வரும்” → இளமையிலும் ஏற்படலாம்.

- “மறதி என்றால் நினைவிழப்பு மட்டும்” → மொழி, முடிவெடுக்கும் திறன், நடத்தை என பல பகுதிகளை பாதிக்கிறது.
- “எதுவும் செய்ய முடியாது” → ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தால் சிகிச்சை, வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மூலம் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தலாம்.

சமூகத்தின் பங்கு

மறதி நோயைச் சுற்றி உள்ள மூடநம்பிக்கைகளையும், அவமான உணர்வையும் அகற்றுவது அவசியம். விழிப்புணர்வு மூலம் முன்கூட்டியே கண்டறிதல், சரியான சிகிச்சை, குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவு ஆகியவை சாத்தியமாகும்.

மறதி நோயுடன் வாழும் ஒவ்வொருவரும் இன்னும் அன்பும் மரியாதையும் பெற வேண்டிய மனிதர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். சமூகத்தின் புரிதல், பரிவு மற்றும் ஆதரவு, இவை தான் அவர்களின் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக வைத்திருக்கக் கூடிய மிகப் பெரிய மருந்தாகும்.

லங்கா அல்சைமர்ஸ் அறக்கட்டளை

லங்கா அல்சைமர்ஸ் அறக்கட்டளை, இலங்கையில் டிமென்ஷியாவால் (Dementia) பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும், அவர்களின் குடும்பத்தினருக்கும் ஆதரவு வழங்கும் இலாப நோக்கமற்ற நிறுவனம் ஆகும். 2001 ஆம் ஆண்டு நிறுவப்பட்ட இந்த அமைப்பு, அல்சைமர்ஸ் நோய் மற்றும் ஏனைய நினைவு பிறழ்வு நிலைகள் பற்றிய சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதையும், நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதையும் தனது முக்கிய குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது. இந்த அமைப்பு வழங்கும் சேவைகளில், ஞாபக சக்தி பரிசோதனை, டிமென்ஷியா நோயாளிகளுக்கான பயிற்சி, குடும்பத்தினருக்கு ஆலோசனை மற்றும் பயிற்சி, சமூகத்தில் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் கருத்தரங்குகள், நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவான தகவல் வழங்கல், டிமென்ஷியா நோயாளிகளுக்கான அடையாள பிரேஸ்லேட் வழங்குதல் போன்றவை அடங்கும்.

—உலக அல்சைமர் மாதத்திற்காக எழுதப்பட்டது