د برتانيي د رويل كالج Royal College د عقلي عصبي ځانګې څخه

د Dementia په اړه نور معلومات په پښتوژبه

- چاپی نسخه Print version
- نور معلومات په پښتو ژبه
- **په دې اړه مفصل معلومات په انګریزی ژبه** English version

دمنشيا (dementia) څه شی دی؟

مونږ ټول د عمر له زیاتیدو سره داسی یو حالت پیدا کوو چي یو څه مو هیر شي . خو دمنشیا بیل شی دی . دا د مغزو یو مرض دی چی معمولا د حافظې له ستونزو څخه پیل کیږي ، خو بیا یی د مغزو پر ډیرو نورو برخو اثر پریوځي او د وخت په تیرو سره د انسان په ورځني ژوند کې چاری سختي کړي، لکه له نورو سره د خبرو کولو په وخت کی ستونزي پیدا شی ، په طبیعت کی بدلون راشي ، یا دا چی د انسان په قضاوت کی ستونزی پیدا کړي او حتي په شخصیت کي بدلون راشي .

دوخت په تیریدو سره دا مشکلات لا خرابه بڼه غوره کړي . که چرته تاسو په دمنشیا اخته یی نو بیا د څه موده وروسته به دی ته مجبور شی چې په نورو اتکا ولري او خپله نشی کولی چي خپلې د ژوند چاري په سمه توګه تر سره کړي . دا ناروغي زړو انسانو کی عامه ده خو کیدای شی چي ډیر دوخته حتی په ځلویښت کلني کی پیل شي .

هغه کسان چی عمرونه یی پینځه شپیتو ته رسیدلی په دوی کی له هرو شلو تنو څخه یو په دمنشیا اخته کیږي . او د اتیا کلني په عمر کي خو له هرو پینځو کسانو څخه یو په د منشیا اخته کیدای شي .

د دمنشا لاملونه یا علتونه څه دي ؟

د الزایمر ناروغي د دمنشیا یو لوی لامل دی . په دې ناروغی کې هغه حجرات چي په مغزو کی تخریبیږي ځانګړې خنډ چي پلګ یا تنګل 'plaques' and 'tangles' نومیږي جوړوي . او دا بیا ددي سبب کیږي چي شاوخواته د مغزو حجري ومري .

الزایمر همدا شان په مغزو کی پر هغو کیماوي موادو هم ناوړه اثر کوي چي له یوې حجري بلې ته د پیغامونو د رسولو کار تر سره کوي په ځانګړي توګه اسیتالکولین (acetylcholine). دا کار ورو ورو یا هغه د چا خبره په مزه مزه کیږي اوکرار کرار په خو کلونو کی پرمخ ځي . دا کله کله کیدای شی چي د کورنی په نور غړو کی هم پیدا شي او ډیر هغه

کسان چي ارثي ناروغي ، دون سندرم Down’s syndrome لری پکي ډیر خلک زیانمنوي .

الزایمر به ډیرې ستونزي په تیره د حافظې او فکر کولو په برخه کي رامنځ ته کړي . دي خلکو ته د نویو معلوماتو زده کړه ګرانه وی . ناروغ نشی کولی چي په مخ کي تیري شوې پیښې په یاد ولري لکه د تیلفون شمیره یی هیره شي او یا دا چې له ډاکتر سره یا بل چار سره وعده وي خو تری هیره شی .

ممکنه ده که تاسو په دې ناروغي اخته وي نو د خلکو یا سیمو نومونه درنه هیر شی . ممکنه ده تاسو هڅه کوي چي له نورو سره په خبره ځان پوه کړي . معمولا د خبرو په وخت کی تاسو د یوه هدف د بیان لپاره سم لفظ نشی پیدا کولی یا د هغه چا نومونه چی تاسو یي ښه پیژني هیر مو وي . دا ممکنه ده چي تاسو ستړي او خپه کړي . کله کله هغه خلک چی دمنشیا لري داسی احساسوي چې هیڅ کوم څه ورباندی نه دي شوي او له هغو خلکو سره چي دوی ته د مرستي هڅه کوي راګیر شي . د الزایمر په

ناورغانو کی د شخصیت بدلون عام دی دوی داسی عمل کوي چي تر ناروغي پخوا یی نه تر سره کاوه . .

په واسکولر دمنشیا Vascular dementia کی هغه شریانونه یا رګونه چي وینه مغزو ته رسوي بندیږي . دا د وړوکي ستروک سبب کیږي او د دماغ ځیني برخې د اوکسیجن د کموالی له امله مري . دا نو که تاسو سګرت څکوي او یا که د وینی لوړ فشار لري یا په شکرې یا دیابتیس اخته یي او دوینی کولسترول یا غوړ مو لوړ دی ، هم ډیر پیښیدلی شي .

 ګرانه ده چي ددې مخ وینه وشي یا په بله وینا دمخه درباندي خبرې وشي چي ناروغي به څومره په چټکۍ د خرابی سبب شي . کیدای شي د ډیرو میاشتو او کلونو لپاره څوک سم وي او بیا چې ډیر ستروکونه وشي نو به نورې خرابۍ هم رامنځ ته کړي .

 دي ډول دمنشیا ته چي وسکولر یا د رګونو دمنشیا وایی ، په دی پوري اړه لري چي کوم رګ ته زیان رسیدلی ، نو بیا د مغزو هماغه برخه چی

کوم رګ ورته وینه رسوي زیانمن کیږي . کیدای شی د انسان حافظه خرابه شي ، یا دا چي د انسان تمرکز ډیر کمزوری شي ، یا داسی چي یو څه غواړي ووایی خو نشی کولی چی سم ټکي ورته پیدا کړي ، طبیعت کی بدلون راشی کله ښه وی او کله خراب شانته وي ، یا دا چي ډیر خپه وي . ځیتي خلک بیا hallucinations پیدا کړي یعني دا چي غیبی آوازونه اوري کوم غږ نشته خو دا به وایی چی څوک راسره خبري کوي یا می دا اوریدل یا می ولیدل حال دا چی د هغه څه په اړه چی ناروغ خبرې کوي له سره نشته . په دې ناروغانو کي فزیکي ستونزي هم پیدا کیدای شي لکه په لاره تګ کي مشکلات پیدا کړی یا دا چي خپل ادرار یا بولې نشي ټینګولي .

د دمنشیا یو بل ډول ته Lewy body dementia وایي ، په دی کی نښي داسی دی لکه د الازایمر او پارکنسیون Parkinson's نښي چي په ګډه څرګندي شي . د confusion یا د ذهني ګډوډي د ورځي په بیلابیلو وختونو کي په مختلف ډول نښې څرګندوي خو په دوي کی د غیبی

شيانو ليدل لکه د آنسانانو او حيواناتو ليدل ډير عام دي . دوي ممکنه ده

چي يو ډول لړزه هم ولري ، د عضلات شخي ، لويدل او په ګرځيدو کی

ستونزي ولري .

Fronto-temporal dementia

که چرته د مغزو يوه برخه د تندي او يا هم د ځنو يا temporal برخه

کی زيانمه شي نو بيا د انسان په شخصيت کي بدلون راځي همدا شان په

حافظه کی هم ستونزي پيدا شي .

د دمنشيا نور لاملونه

ډيري نورې ناروغۍ هم کولای شي چي د حافظې د خرابي سبب شي .

ديپريشن کولاي شي چې د 'pseudo-dementia' يا د منشيا ته ورته

حالاتو سبب کيدای شي چي کيدای شی د خپګان ضد درملو

(antidepressants) او همدا شان په مشورو يا د خبرو لارو په درملنو

يا تداوی بنه شي.

فيزيکي ناروغی چې کيداي شي د حافظې ستونزې رامنځ کړي :

- د پښتورګو ، ځيګر او تايرويد يا هډيو ستونزې.
- په نادره توګه د ځينو ويتامينونو په کموالي کي .
- د سيني او يا هم بولی سيستم له مکروبونو سره هم کيدای شی چي ځوک ګيچ يا confuse شی چی د انتی بيوتيک يا مکروب ضد درملو سره ښه کيدای شي .
- په Huntington’s disease چی يوه ارثي ناروغي ده هم په ډيرو لږو مواردو کی کيدای شی کم عمره خلکو کی د دمنشيا سبب شي .

mild cognitive impairment يا په خفيفه توګه د پيژندلو اختلال څه دي ؟

مونږ ډير ځله د عمر له ډيريدو سره د خپلې حافظې په اړه پريښانه يو . دا اصطلاح هغه وخت کاريږي چي زمونږ له تمي څخه زياته مو حافظه خرابه شی خو دومره نه چي دمنشيا يي ونومووو .

له هرو اتو انسانانو ښخه په یوه کې   ممکنه ده چي دا ستونزه پرمخ ولاړه

شی او خبره دمنشیا ته ورسیږي خو مونږ دا مخوینه نشوی کولی چي کوم

خلک به له دی ستونزي مخامخ کیږي .

مرسته تر لاسه کول

که تاسو د خپلې حافظې په اړه پریښانه یې نو له خپل ډاکتر سره ووینې .

ستاسو ډاکتر یا ډاکتره کولی شي چی د حافظې تیست وکړي ، فزیکي

معاینه تر سره کړی او همدا شان وینه مو معاینه کړي .

دوی به تر دی وروسته تاسو د متخصصنیو یا سپشلستانو ډلی ته

ورمعرفی کوي او یا هم د حافظي کلنیک ته چي ستاسو حافظه په تفصیل

سره تیست کړی او که اړتیا وی نو د مغزو سکین (ځانګړي عکس

اخیستل) به هم تر سره کوي .

د حافظي له ستونزي سره د مرستې لپاره یواسان او عملی قدم دا دی چې د

خپلو وعدو یا د کوم کار لپاره د وخت ټاکلو لپاره یوه د یاداشت کتابچه

ولري او د ليستونو جوړول پکې مهم دی . د معما ګانو او د کلماتو د

جدول په لوستلو او حلولو په تمرين باندی خپل ذهن فعاله ساتي .

په منظمه توګه فزيکي تمرينونه کوی (دا تمرينونه په هر عمر کي له تاسو

سره مرسته کوي).

د خوړو صحي رژيم ولري . د ويتامينVitamin E   او يا هم نورو

درملو خوراک داسی نه ښکاري چي ستاسو په درملنه کي مرسته وکړي .

دا نو ستاسو د تشخيص او وضعيت پوري اړه لري . متاسفانه ددي ډول

ډيرو حالاتو لپاره کومه تداوي نشته .

.يو ګروپ درمل دي چي د acetyl cholinesterase inhibitors

په نامه ياديږي چي ممکنه ده د هغي دمنشيا سره چي په الزايمر کي رامنځ

ته کيږي مرسته وکړي .

دا درمل همدا شان د Lewy Body دمنشيا سره که پکي ستونزه غيبی

آزوزونه او يا د کوم څه ليدل يا hallucinations وي هم مرسته کوي .

په Vascular dementia کي د اسپرین یو وړوکي دوز یا اندازه مرسته

کوي څو د ستروک یا دماغي سکتې مخه ونیسي . همدا شان درمل کولی

شي د ویني دلوړ فشار له کنترول او یا هم د وینی د غوړو یا کولسترول د

زیاتیدو په مخنیوی کي مرسته وکړي .

دا هم ډیره مهمه ده چي د سګرټو څکول بند شی ، صحي خواړه وخوړل

شی او په منظمه توګه سپورتي تمرینونه وشي .

د راتلونکې لپاره پلان

د خپلي ذهني روغتیاپه اړه خپله هره اندیښنه له خپل ډاکتر ، د عصبي

ناروغیو له نرس یا هم ټولنیز کارکونکي سره شریکه کړي.

د ا معلومات د بریتانیی د وریل کالج او هورایزن له خوا برابر شوی دی .

info/uk.ac.rcpsych.www

ایډیټر: ډاکتر خالد ای مفتي Khalid .A. Mufti FRCPsych

پښتو ژباړه او ترتیب :ډاکتره فریده هوډ سیفي Faridah Saifi MD, MPH

خپرونکي : هورایزن (HORIZON, NGO)

E-mail: kamufti2010@yahoo.com

ADDRESS

Ibadat Hospital Nishterabad Pesshawar Pakistan