

மறதிக்கோளாறு (Dementia) – முக்கியத் தகவல்கள்

அறிமுகம்

மனிதர்களுக்கு மறதி என்பது இயற்கை கொடுத்ததுவே. நாம் முதுமை அடையும் போது மறதி ஏற்படுவது இயற்கையே. ஆனால் மறதிக்கோளாறு (Dementia) என்பது முற்றிலும் வேறுபட்டது. இந்நோய் மூளையையும், மூளையின் பல்வேறு செயல்பாடுகளையும் பாதிக்கும். முதலில் ஞாபக மறதியாகத் துவங்கி மெதுவாக மனிதனின் அடிப்படை செயல்பாடுகளைப் பாதிக்கும். இப்பாதிப்பிற்குரியவர்கள் அன்றாட வாழ்க்கைப்பணிகளை எதிர்கொள்ளும் திறனையும், தொடர்பு கொண்டு பேசும் திறனையும் மெதுவாக இழப்பர்.

தானே சிந்தித்து முடிவுகளை எடுப்பதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொள்வர். இவர்களின் உணர்ச்சிகளும் மனநிலையும் மாறும். இதனால் சில நேரங்களில் தவறான முடிவுகளையும் எடுப்பர். மற்றவர்களுடன் இயல்பாகப் பழகும் விதங்களும் மாற்றம் பெறும். பொதுவாக இந்நோய் முதியவர்களையே தாக்கும். ஆனால் அரிதாக சில நேரங்களில் இந்நோய் இளையவர்களையும் தாக்கும். பரம்பரையாகவும் வரக்கூடும்.

மறதிக்கோளாறு நோயின் காரணம் என்ன ?

பெரும்பான்மையான தருணங்களில், இந்த நோய் ஏன் ஏற்படுகின்றது என்ற காரணமே தெரியாது. வெவ்வேறு வகைப்பட்ட காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. பொதுவாக காணப்படும் காரணங்கள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

அல்சைமர் நோய் (Alzheimer's Disease)

மறதிக்குறைபாட்டின் பொதுவான காரணம் அல்சைமர் நோய் ஆகும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மூளையில் சேதமடைந்த திசுக்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து “அமிலாய்டு பிளெக்ஸ்” என்ற புரதத் தழும்புகள் உருவாகின்றன. இந்தத் தழும்புகளுக்கு அருகில் உள்ள நரம்பு இழைகள் ஒன்றோடு ஒன்றாக சேர்ந்து கொண்டு “சிக்கல்கள்” என்ற நிலையும் உருவாகின்றது.

இந்தத் தழும்புகளும், சிக்கல்களும் நரம்புகளுக்கிடையே உள்ள தொடர்பைத் துண்டித்து செய்திகளை எடுத்துச் செல்லும் “அசிட்டைல் கோலின்” என்ற இராசயனத்தை பாதிப்பதோடு மூளை செல்களைக் அழிக்கின்றன. இவை அனைத்தும் படிப்படியாக உருவாகி பல வருடங்களில் மெதுவாக முன்னேறி தனி நபரை பாதிக்கின்றன.

அல்சைமர் நோய் குறிப்பாக நினைவாற்றலையும், சிந்திக்கும் திறனையும் பாதிக்கிறது. புதிய செய்திகளைக் கற்றல் கடினமாகும். உதாரணமாக சமீபத்திய நிகழ்வுகள், புதிய தொலைபேசி எண்கள், மற்றும் நியமனங்களை நினைவில் வைப்பது கடினமாக மாறும். இந்நோய் பரம்பரையாகவும் வரக்கூடும்.

இரத்தநாளம் சம்பந்தப்பட்ட மறதிக்கோளாறு (Vascular Dementia)

மனிதனின் மூளை இயல்பாக செயல்பட அதற்கான இரத்த ஓட்டம் மிகவும் அவசியம். இரத்தத்தை எடுத்துச்செல்லும் இரத்தக்குழாய்கள் அடைபட்டால் மூளையின் இரத்த ஓட்டம் நின்று விடும். இதனால் ஆக்ஸிஜன் இல்லாமல் மூளையின் திசுக்கள் இறக்கும். இது சிறிய அல்லது பெரிய பக்கவாதத்திற்கு வழி வகுக்கிறது. மூளையில் எவ்விடத்தில் சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை பொறுத்தும், சேதாரத்தின் அளவைப்பொறுத்தும் மறதி நோயின் அறிகுறிகள் மாறுபடும்.

இதனால் உடலை எண்ணியவாறு இயக்க இயலாமல் போகும். அறிந்துணர்வுத்திறன் குறையும். மறதி ஏற்படும். உணர்ச்சிகளும் மனநிலையும் மாறுபடலாம்.

பொதுவாக இந்நோய் புகைப்பிடிப்பவர்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், சர்க்கரை வியாதி (நீரிழிவு) மற்றும் அதிகக் கொழுப்புச் சத்து உள்ளவர்களைப் பாதிக்கும்.

“லியூவி வஸ்து” மறதிக் கோளாறு (Lewy Body Dementia)

ஒரு வேளை, “லியூவி “ (Lewy) எனும் அசாதாரண புரதப் பொருள் மூளையில் உருவானால் இதற்கு “லியூவி வஸ்து” மறதிக் கோளாறு (Lewy Body Dementia) என்று பெயர். இந்நோய் உள்ளவர்களுக்குச் சிந்தித்தல் மற்றும் கவனம் செலுத்துதல் போன்ற செயல்பாடுகளில் பெரும் உயர்வு தாழ்வுகள் ஏற்படலாம். இவர்களின் பொதுப்போக்கு திடீரென மாற்றம் அடைந்து குழப்பத்தில் இருப்பர். மேலும் இவர்கள் மற்றவர்கள் கண்களுக்குப் படாத காட்சிகளை சித்திரமாக உருவாக்கி, விரிவான விளக்கங்களை அளிப்பர்.

“ஃபிரண்டோ-டெம்பொரல்” மறதிக் கோளாறு (Fronto – Temporal Dementia)

மறதிக் கோளாறு மூளையின் மற்ற இடங்களைவிட முன்புறம் மற்றும் பக்கப் பகுதிகளை பாதித்தால் இதற்கு “ஃபிரண்டோ-டெம்பொரல்” மறதிக் கோளாறு (Fronto – Temporal Dementia) என்று பெயர். பொதுவாக 50–69 வயதுடையவர்களுக்கு இந்த நோய்க்கான அறிகுறிகள் தோன்றும்.

மூளையின் முன்பகுதி ஒருவரது நடத்தை மற்றும் அவரது குணாதிசயத்தைச் செயல்படுத்தும். மூளையின் பக்கவாட்டுப் பகுதி மொழிப் பயன் பாட்டிற்கு உதவும். இவ்விரண்டு பகுதிகளும் பாதித்தால் இதனைச் சார்ந்த அறிகுறிகள் தோன்றும்.

“லேசான அறிவாற்றல் பலவீனம்” (Mild Cognitive Impairment)

ஒரு வேளை மறதிக் கோளாறும் இல்லாமல் வயதுக்கு தகுந்த நினைவாற்றலும் இல்லாமல் அசாதாரண நடுநிலை ஏற்பட்டால் இதற்கு “லேசான

அறிவாற்றல் பலவீனம்” (Mild Cognitive Impairment) என்று பெயர். இந்நிலை ஏற்படும் மூவரில் ஒருவருக்கு மறதிக்கோளாறு நோய் உருவாக வாய்ப்புள்ளது. ஆனால் யாருக்கு வரக்கூடும் எனக்கணிக்க இயலாது.

மறதி நோய்க்கான மற்ற காரணங்கள்

- ❖ மனச்சோர்வு
- ❖ அளவுக்கு அதிகமான மது அருந்துதல்
- ❖ சிறுநீரகம், கல்லீரல் மற்றும் தைராய்டு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனை
- ❖ சிலவகைப்பட்ட வைட்டமின் குறைபாடுகள்
- ❖ நீரிழிவு நோய்
- ❖ மார்பு மற்றும் சிறுநீர் பாதைத் தொற்றுநோய்

மறதிக்கோளாறு எப்படி இருக்கும் ? மறதிக்கோளாறின் அறிகுறிகள்

சில நேரங்களில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தனக்கு எந்த பிரச்சனைகளும் இல்லை என நம்புவர். யாரேனும் உதவி செய்ய முன் வந்தால் அவர்களிடம் கோபம் கொள்வர். பாதிக்கப்பட்டவரின் ஆளுமை, பொதுப்போக்கு மற்றும் மற்றவர்களோடு பழகும் தன்மை முற்றிலுமாக மாறிவிட்டதாக உறவினர்கள் கருதுவர்.

உங்களுக்கு அல்சைமர் நோய் இருப்பின் குறிப்பாக நினைவாற்றலையும், சிந்திக்கும் திறனையும் பாதிக்கும். உங்களால் மற்றவர்களுடைய பெயர் மற்றும் இடங்களின் பெயரை நினைவில் வைக்க கடினமாக இருக்கும். மற்றவர்களை புரிந்துக் கொள்வதும், மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதும் கடினமாகும். பொதுவாக மற்றவர்களோடு பேசும் போது சரியான வார்த்தைகள் வராது. உங்களுக்கு மிகவும் தெரிந்த நபரின் பெயரை மறப்பதாலும் உங்களின் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது கடினமாக இருப்பதாலும் நீங்கள் விரக்தியும் மனச்சோர்வும் அடைவீர்கள். சில நேரங்களில்

உங்கள் உடைமைகளை வைத்த இடம் நினைவில்லாததால், யாரோ எடுத்துச் சென்றுவிட்டதாக அல்லது களவாடிச் சென்றுவிட்டதாக எண்ணத் தோன்றும்.

உங்களுக்கு இரத்த நாளம் சம்பந்தப்பட்ட மறதிக்கோளாறு இருப்பின் மூளையில் எவ்விடத்தில் சேதம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதைப் பொறுத்தும், சேதாரத்தின் அளவைப் பொறுத்தும் அறிகுறிகள் வேறுபடும். இத்துடன் பக்கவாதமும், உடலை எண்ணியவாறு இயக்க இயலாமை, சிறுநீர் அடங்காமை, பேச்சிழப்பு போன்ற குறைபாடுகளும் வரக்கூடும். இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்ட உடனே மறதிக்குறைவு, குறிப்பாகத் திடீரெனத் தொடங்கி பல மாதங்கள் அல்லது வருடங்களாக அந்நிலையிலேயே இருக்கும். ஒரு வேளை மீண்டும் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டால் மறதிக் குறைவு மேலும் அதிகரிக்கும். மூளையின் சேதமடைந்த இடத்தைப் பொறுத்து கவனிக்கும் திறன், உணர்ச்சி வேகங்களை கட்டுப்படுத்தும் திறன் மற்றும் பலவகைப்பட்ட அறிந்துணரும் திறன் போன்றவை பாதிக்கப்படலாம். இரத்த நாளம் சம்பந்தப்பட்ட மறதிக் கோளாறு மூளையின் எந்தப் பகுதியில் எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்கும் என்பதைக் கணிப்பது மிகவும் கடினம்.

உங்களுக்கு “லியூவி வஸ்து” மறதிக்கோளாறு இருப்பின் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள நான்கு முக்கிய அம்சங்களைப் பொதுவாக காணலாம்.

1. படிப்படியாக மோசமாகும் மறதிக்கோளாறு குறிப்பாக சிந்தித்தல், கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் நிர்வாக செயல்பாடுகள் மேன்மேலும் மோசமாகும். ஆரம்பக்கட்டத்தில் ஞாபக மறதி ஒரு முக்கிய பிரச்சனையாகவோ அல்லது தெளிவாகவோ இருக்காது.
2. பொதுவான அறிவாற்றலில் பெரும் உயர்வு தாழ்வு மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். இவர்கள் பொதுவாக நடந்துக் கொள்ளும் விதத்தில் இருந்து திடீரென மாற்றம் அடைந்து குழப்பத்தில் இருப்பர்.
3. மற்றவர் கண்களுக்கு புலப்படாத காட்சிகளைச் சித்திரமாக உருவாக்கி, விரிவான விளக்கங்கள் அளிப்பர். மாயத்தோற்றம் (Visual Hallucination) எனப்படும் இக்காட்சி மீண்டும், மீண்டும் வரக்கூடும். குறிப்பாக சூரியன்

இல்லாத பொழுது (மாலை அல்லது விடியற்காலை) வரக்கூடும். பொதுவாக நாய், பூனை போன்ற விலங்குகளின் மாயத்தோற்றம் தென்படும்.

4. கை நடுக்கம், தசை இறுக்கம், நடையில் தடுமாற்றம், தன்னிச்சை நரம்பு மண்டலம் மெதுவாக செயலிழப்பதால் திடீரென விழுதல் போன்றவையும் இருக்கலாம். இம்மாதிரியான அம்சங்கள் “பார்கின்சன்” (Parkinson’s) நோயிலும் ஏற்படும்.

உங்களுக்கு “பிரண்டோ-டெம்ப்பொரல்” மறதிக்கோளாறு இருப்பின் மற்றவர்களுக்கு முன்பாக எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க இயலாது. மரியாதைக் குறைவாக நடந்து கொள்வர். தன் பொறுப்புகளை மறந்து போகலாம். செய்ததையே மீண்டும், மீண்டும் செய்யலாம். முரட்டுத்தனமாகவும் எரிச்சலுடனும், கூச்சமற்ற வகையிலும் நடந்து கொள்ளலாம். சரளமாகப் பேசும் திறனும், மனதில் இருக்கும் ஊக்கவிப்பும் சிலருக்குக் குறையும். சில நேரங்களில் வார்த்தைகளின் அர்த்தங்களை மறந்து விடலாம். மற்ற நேரங்களில் தகுந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.

உதவக்கூடிய சிகிச்சைகள் :

உங்களுக்கோ, உங்கள் நண்பர்களுக்கோ மறதிக் கோளாறின் அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்கள் குடும்ப நல மருத்துவரை அணுகவும்.

மருத்துவர் உங்களின் உடல் பரிசோதனை, எளிமையான நினைவாற்றல் சோதனை மற்றும் இரத்த பரிசோதனைக்குப் பிறகு அருகில் உள்ள நினைவக வல்லுநர்குழு மையத்திற்கு அனுப்புவார்.

வல்லுநர் குழுவினர் உங்களையும் உங்கள் குடும்ப சூழ்நிலைகளையும் ஆராய்ந்து, உங்களின் நினைவாற்றலை விரிவாக சோதனை செய்வார். தேவைப்பட்டால், மூளை ஸ்கேன் (Brain Scan) எடுப்பதற்கு ஏற்பாடும் செய்வார். பிறகு உங்களின் மறதிக்கோளாறின் வகையைப் பொறுத்தும், குடும்ப சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்தும் சிகிச்சை அளிக்கும் திட்டம் வகுக்கப்படும்.

குறிப்பாக “அல்சைமர்” மறதி நோயின் வேகத்தைக் குறைக்கவும், “லியூவி, வஸ்து” மறதி நோயில் வரும் மாயத் தோற்றத்தை போக்க சிகிச்சை செய்யவும் மருந்துகள் உள்ளன.

இரத்த நாளம் சம்பந்தப்பட்ட மறதிக் கோளாறுக்கு ஆஸ்பிரின் (Aspirin) எனும் மாத்திரையை குறைந்த அளவில் எடுப்பதால் மேலும் வரக்கூடிய பக்கவாதத்தைத் (Stroke) தடுக்க இயலும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், அதிகக் கொழுப்புச் சத்தை கட்டுப்படுத்தவும் தகுந்த மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆரோக்கியமான உணவை உண்பதும், தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதும், புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவதும் சிகிச்சைத் திட்டத்தின் முக்கியமான பகுதிகளாகும்.

துரதிருஷ்டவசமாக இக்கால கட்டத்தில் மறதி நோயின் தன்மையை முழுமையாகக் குணமாக்க இயலாவிட்டாலும், ஆராய்ச்சியின் மூலமாக எதிர்காலத்தில் முழுமையான சிகிச்சையை அளிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது.

மறதிக் கோளாறு இருப்பின் எவ்வாறு சுய உதவி செய்து கொள்வது ?

- ❖ நாட்குறிப்பு பயன்படுத்துங்கள். அன்றாட தேவைகளையும், நியமனங்களையும் பட்டியலிட்டுக் கொண்டால் நினைவுப்படுத்திக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.
- ❖ பிடித்த புத்தகங்களையும், செய்தித்தாள்களையும் படியுங்கள். மனதை உற்சாகத்துடன் வைக்க குறுக்கெழுத்துப் புதிர்கள், சூடோகுஸ் (Sudoku), மனப்பயிற்சி, உடல் பயிற்சி போன்றவற்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ❖ எந்த வயதினருக்கும் உடற்பயிற்சி நல்லது.
- ❖ வைட்டமின் இ (Vitamin E), ஜிங்கோ பிலோபா (Ginkgo Biloba) போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் பயன் அளிப்பதில்லை. ஆனால் ஆரோக்கியமான உணவு உண்பது முக்கியம்.

மறதிக் கோளாறு மற்றும் இதன் தொடர்புடைய தகவல்களை அறிய மன சுகாதார செவிலியர்கள், சமூக சேவகர்கள் மற்றும் அல்சைமர் சொசைட்டி (alzheimer's society) போன்ற தொண்டு நிறுவனங்கள் மிகவும் பயனள்ள ஆலோசனைகளை வழங்குகின்றனர்.

மறதி நோய் இருப்பவர்களுக்கு சலுகைகள் இருக்கின்றன. உங்களின் அத்தியாவசிய தேவைகளுக்கு ஏற்ற உதவி எங்கிருந்து தரப்படும் என்ற ஆலோசனை சமூக சேவர்களின் மூலம் கிடைக்கும். உதாரணத்திற்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்யவும், உணவு வழங்கவும் அருகில் உள்ள குழுக்களின் தொடர்பு எண்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்.

எதிர்காலத்தைத் திட்டமிட – ஆலோசனை

மறதிக் கோளாறு இருப்பின் தானே முடிவெடுக்கும் திறன் எதிர்காலத்தில் குறையலாம். அவ்வாறு திறன் குறையும் போது தனக்குரிய நிதி நிர்வாகம் மற்றும் மருத்துவ முடிவுகளை எடுக்கும் திறனும் கடினமாகும். இந்நிலை எதிர்காலத்தில் வரக்கூடும் என்பதால் உங்கள் சார்பாக முடிவுகளை எடுக்கும் உரிமையை நம்பிக்கைக்குரிய உறவினர், நண்பர் அல்லது வழக்கறிஞரிடம் வழங்கலாம்.

இதை “லாஸ்டிங் பவர் ஆப் அட்டர்னி” (Lasting Power of Attorney) என்று ஆங்கிலத்தில் கூறவர். இதை ஏற்பாடு செய்ய வழக்கறிஞர்கள் உதவி செய்வர்.

இதைப் போலவே விருப்பமில்லாத மருத்துவ சிகிச்சையை எதிர்காலத்தில் எந்நிலையிலும் உங்களுக்கு கொடுக்க வேண்டாம் என்பதையும் முன்கூட்டியே முடிவு எடுக்கலாம். இதனை “அட்வான்ஸ் டிசிசன்” (Advance Decision) என ஆங்கிலத்தில் கூறுவர். இதைத் தனியாகவோ அல்லது லாஸ்டிங் பவர் ஆப் அட்டர்னியுடனோ சேர்ந்து எடுக்கலாம். இதை ஏற்பாடு செய்யவும் வழக்கறிஞர்கள் உதவி செய்வர்.

எவ்வாறு பொது மக்கள் மற்றும் உறவினர்கள் உதவுவது ?

- ❖ மறதி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தனக்கு எந்த பிரச்சினைகளும் இல்லை என நினைத்துக் கொண்டு சிகிச்சை எடுக்காமல் இருப்பார். இந்நோயை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பது நல்லது. ஆகையால் உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் பொது மக்கள் பாதிக்கப்பட்டவரிடம் விளக்கம் கூறி குடும்ப நல மருத்துவரிடம் சென்று பேச ஊக்குவிக்கவும்.
- ❖ உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கேட்கும் விஷயங்களை மீண்டும், மீண்டும் நினைவுப்படுத்தலாம்.
- ❖ பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எப்போதும் செய்த விஷயங்களைத் தொடர்ந்து செய்ய ஊக்கவித்து உதவுங்கள்.
- ❖ பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தனது அன்றாட வேலைகளை, முன்பு செய்த வேகத்தைவிட மெதுவாக செய்வார். அவ்வாறு மொதுவாகச் செய்யும் போது நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்கள் உடனடியாக உதவி செய்ய முற்படுவது இயற்கையே. ஆனால் அவ்வாறு உடனடியாக உதவி செய்வதால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தன்னம்பிக்கை குறையும். இதனால் மனச்சோர்வும் அடைய நேரிடும். ஆதலால் உதவி செய்வது இயற்கையே எனினும் பொறுமையாக இருந்து அவர்களின் வேலைகளை அவர்களையே செய்யவிடுங்கள்.
- ❖ மறதிக்கோளாறால் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு தகுந்தாற்போல் வாழ்க்கை வழிமுறைகளை மாற்றிக் கொள்ள உதவுங்கள்.
- ❖ பாதிக்கப்பட்டவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் திறனை இழந்து கொண்டு இருப்பார். ஆகையால் இவர்கள் மீண்டும் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்வார். அவ்வாறு முயற்சி செய்யும் போது அவர்களுக்கு புரிந்து கொள்ள முடியாத விஷயங்களைப் பொறுமையாக விளக்கினால் உதவியாக இருக்கும்.

மறதிக்கோளாறு மற்றும் மறதி நோய் தொடர்பான மேலும் துல்லியமான விவரங்களுக்கு “Dementia and Memory Problem” என்ற தலைப்பிலான எங்களது வெளியீட்டைப் பார்க்கவும்.

- [English version: Dementia: key facts](#)

Translated by Dr Senthil Kumar Thiagarajan and his mom Mrs Subashini Thiagarajan

© May 2015. The Royal College of Psychiatrists, 21 Prescot Street, London E1 8BB. The Royal College of Psychiatrists, all rights reserved.