

# र-मरणशक्ती सुधारण्यासाठी काही सोप्या सुचना

- विर-मरणाची काळजी करू नका. निर्धारित रहा.
- प्रत्येक गोष्ट लक्षात रहाण्यासाठी आटापिटा करू नका.
- महत्वाचे तेच लक्षात ठेवा.
- जे लक्षात ठेवायचे त्यावर लक्ष केंद्रित करा.
- घाई घाईत काहीही लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करू नका.  
लक्षात ठेवायला जितका वेळ लागेल तेवढा घा.
- महत्वाची कामे करतांना आजूबाजूचा आवाज कमी करा.  
कलकलाटापासून दूर जा.
- लक्षात ठेवायच्या गोष्टींमधील साधम्य बघा.  
त्यांना एकत्र जोडण्याचा प्रयत्न करा. (use association).
- निरीक्षणशक्ति वाढवण्यासाठी प्रयत्न करा.
- डायरी, याद्या, कॅलेंडर इत्यादिंचा जार-तीत जार-त उपयोग करा.
- विसरण्याचे अनुभव लिहून काढून सातत्याने येणाऱ्या अनुभवांबाबत  
विचार करून ते कमी करण्यासाठी युक्त्यांचा वापर करा.
- गोष्टी जागीच ठेवण्याची शिरस्त हाताला लावून घ्या.

# गंभीर विस्मरण कसे ओळखावे?

## महत्वाची लक्षणे

- वेगाने वाढत जाणारे, रोजच्या जीवनात अडचणी आणणारे विस्मरण
- परिचयाची कामे करण्यात अडचणी (गोंधळून जाणे)
- तात्पुरत्या स्मरणशक्तीत घसरण (उदा. परत परत तेच प्रश्न विचारणे)
- भाषा ज्ञानात उणीवा
- निर्णयात गफलती
- नियोजन करणे हे न पेलणारे आव्हान
- वस्तू हरवणे आणि त्या कुठे असतील त्याचा अंदाज बांधता न येणे
- समाजात मिसळणे नको वाटणे (एकटेच रहाणे पसंत करतात)
- स्थळकाळाचे भान नसणे
- स्वभावात, वागण्यात बदल उदा. चिडचिड, हड्डीपणा, संशय घेणे, वावगे बोलणे

- एकाग्रचित्त होणे अवघड, चलबिचल, चुळबूळ ह्यांत वाढ
- निरुत्साह वाटणे, कशात रस नसणे
- दृष्टिदोषात वाढ (वस्तूमधील अंतर न समजणे, रंग न समजणे इत्यादी)

(ही सर्वसाधारण लक्षणे आहेत. व्यक्तीगणिक लक्षणात फरक असू शकतो. तसेच ही सर्वच लक्षणे प्रत्येकात आढळून येतील असे नाही.)

परिचित रस्त्यावर गोंधळ उडणे, बँकेची कामे करण्यात अडचणी, स्वतःची औषधे घ्यायला न जमणे, वर्तमानपत्रातील वाचलेल्या बातम्या लक्षात न रहाणे अशा बारीक गोष्टींतूनही विस्मरणातील बदल सर्वसाधारण नाहीत हे जाणवू शकते.

- वयपरत्वे जाणवणारे विस्मरण आणि गंभीर विस्मरण वेगळे आहे
- गंभीर विस्मरण आणि वृद्धापकाळ ह्यांचा संबंध नाही

तुम्ही काय विसरता हे तुमच्या लक्षात रहात असेल  
तर तुमची स्मरणशक्ति ठीक आहे  
असे म्हणायला हरकत नाही.

## पण

तुमच्या कुटुंबियांना तुमच्या स्मरणशक्तिची  
काळजी वाटत असेल तर  
काळजी घेण्यासारखी परिस्थिती आहे असे समजा.

# गंभीर विस्मरणाकडे दुर्लक्ष का केले जाते?

- वयपरत्वे विस्मरण होणारच हा समज
- कामाच्या व्यस्ततेपायी ह्या प्रश्नाकडे दुर्लक्ष होते
- दुर्लक्षित विस्मरण भविष्यकाळी वाढते का? ह्याबद्दल सध्या असलेले अज्ञान
- व्यक्ती धडधाकट दिसते
- विस्मरण असले तरी रोजचे आयुष्य नियमित चालू असते
- सद्य कालातील आठवणी कमी होतांना दिसल्या तरी पाठीमागच्या आठवणी जशाच्या तशा असतात
- प्रश्न नवीन आहे त्याबाबतची माहिती लोकांपर्यंत पोचलेली नाही

तुमच्या माहितीतील व्यक्तीला

गंभीर विस्मरण असल्यास  
त्याला लगेच वैद्यकीय मदत  
मिळणे आवश्यक आहे.

# हा फरक समजून घ्या

वयपरत्वे होणारे विरऱ्मरण	गंभीर विरऱ्मरण
अलिकडे घडलेल्या प्रसंगातील काही भाग विसरला जाईल	बहुतेक काहीही आठवणार नाही
विसरलेला भाग बरेचदा नंतर आठवू शकतो	क्वचित आठवेल
दुसऱ्यानी सांगीतलेल्या किंवा लिहून दिलेल्या तरेच रवतः लिहीलेल्या सुचना समजतात	समजणे अवघड होते
रवतःची काळजी घेऊ शकतात	रवतःची काळजी घेणे अशक्य होत जाते
मधुन कधीतरी चुकीचा निर्णय घेतला जातो.	निर्णय घेता येणे, विचार करणे अवघड
कधीतरी चुकून एखादे बिल वेळेवर पाठवायचे विसरते	खरच्चि अंदाजपत्रक, पैशाचे हिशेब इ. करायला जमत नाही.
आज वार कोणता किंवा तारीख आहे ते कधी चटकन आठवत नाही मात्र थोड्या वेळाने लक्षात येते	तारीख, वार, ऋतु ह्यांचे भान नसते
एखादेवेळी एखादा शब्द पटकन आठवत नाही पण नंतर आठवतो	इतरांशी संभाषण करणे अवघड
मधुन मधुन गोष्टी विसरतात, हरवतात आणि मिळतात	गोष्टी हरवण्यात वाढ. त्या कुरे ठेवल्या आहेत, कुरे असू शकतील ह्याचा अंदाज बांधता येणे अवघड

# गंभीर विरःमरण कशामुळे होते?

विरःमृतीचे आजार, पार्किंन्सन्स, मेंदूला सुरळीत रक्तपुरवठा न होणे, डोक्याला झालेली इजा, एपिलेप्सी, ट्युमर अशा विविध कारणांमुळे रःमरणशक्तीवर विपरीत परिणाम होऊन विरःमृतीचे आजार होऊ शकतात.

## डिमेंशिया म्हणजे काय?

ज्या वेगवेगळ्या आजारांमुळे रमृती पुसट होत जाते, एकंदर बुद्धिमत्तेवर परिणाम होतो तसेच रोजच्या जीवनावर, स्वावलंबनावर परिणाम होतो अश सर्व आजारांना एकत्रितपणे डिमेंशिया असे संबोधले जाते.

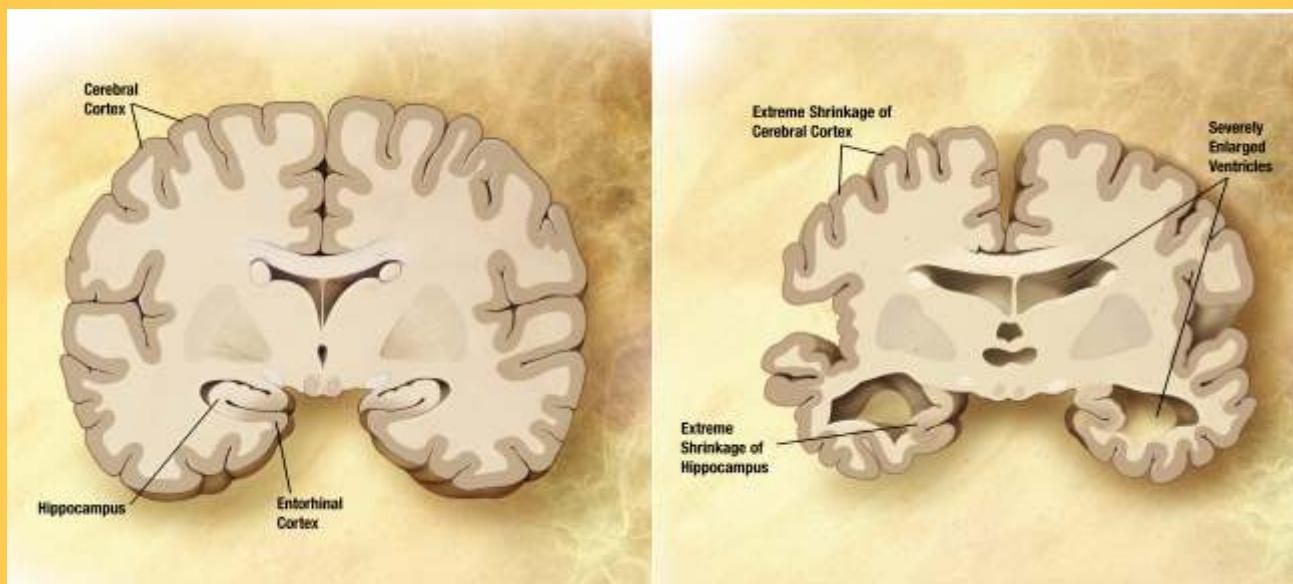
- अलझायमर्स हे डिमेंशिया होण्याचे एक प्रमुख कारण आहे.
- डिमेंशिया झालेल्यांपैकी जवळ जवळ पन्नास ते ऐंशी टक्के व्यक्तींना अलझायमर्स झालेला असतो.
- डिमेंशिया आणि अलझायमर्स हे शब्द समानार्थी म्हणून वापरले जातात. परंतु डिमेंशिया ही संज्ञा अलझायमर्स पेक्षा व्यापक आहे हे तुमच्या लक्षात आले असेल.
- हा आजार ऋ - पुरुष, गरीब - श्रीमंत, काळा - गोरा इत्यादी फरक करत नाही. तसेच हा आजार प्रामुख्याने वृद्धांमध्ये दिसून येत असला तरी प्रत्येक ज्येष्ठाला तो होत नाही. त्यामुळे वृद्धापकाळ आणि विरःमरण ह्यांची सांगड घालणे चुकीचे आहे.

- डिमेंशियामुळे रमृतीवर, विचारशक्तीवर आणि वागण्यावर परिणाम होतो. ह्या आजाराची लक्षणे सावकाश वाढत जातात आणि पुढे गंभीर होत जातात. लक्षणे गंभीर झाल्यावर आजारी व्यक्तीला र्वतंत्रपणे जगणे अशक्य होत जाते.
- अलझायमर्स हा गुंतागुंतीचा आजार आहे. त्यावर जाढू करणारे औषध शोधण्यासाठी शाक्रन्धा प्रयत्नांची पराकाष्ठा करत आहेत. सैद्या मेंदूची क्षमता जारन्तीत जारन्त काळ शाबूत रहावी. आजारामुळे होणारे वागण्यातील बदल कमीत कमी असावेत. आजाराची वाढ वेगाने होऊ नये म्हणून औषधे उपलब्ध आहेत. आजाराच्या सुरवातीच्या काळात ह्या औषधांचा खूप फायदा होतो.

# प्रश्नाची व्याप्ती

- डिमेंशियाचे जगभर सुमारे तीन ते साडे तीन कोटी रुबूण आहेत. अमेरिका, कॅनडा, युरोप, जपान आदि विकसित देशांमध्ये डिमेंशियाचे प्रमाण फार मोठे आहे. केवळ अमेरिकेत ह्या आजाराचे संघर्ष ४४ लाख रुबूण आहेत.
- डिमेंशिया इंडिया २०१० च्या अहवालानुसार भारतात डिमेंशियाने ३७ लाख लोकांना ग्रासले असावे असा अंदाज आहे.
- संघर्ष भारतामध्ये ह्या आजाराबद्दल फारशी माहिती नाही. म्हातारपणी विरःमरण होणारच म्हणून ह्या आजाराकडे दुर्लक्ष केले जाते. प्रश्न गंभीर झाल्यावर वैद्यकीय सल्ला घेण्यास येतांना दिसतो.
- हा आरोग्यप्रश्न आपल्याकडे सर्वच पातळ्यांवर दुर्लक्षित आहे असे दिसते.
- प्रचंड वेगाने वाढत जाणारी भारतातील ज्येष्ठांची संख्या तसेच वाढते आयुर्मान आणि ह्या आजाराबद्दलची वाढती जागरूकता ह्यामुळे नजीकच्या काळात डिमेंशिया झालेल्यांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे. २०३० सालापर्यंत ह्या आजाराने ग्रन्त झालेल्या रुबूणांची संख्या दुप्पटीने वाढेल असा अंदाज आहे.

# पुढील आकृतीत निरोगी मेंदूची तुलना गंभीर ऑलझायमर्स झालेल्या मेंदूशी केली आहे.



स्मृतीचा विकार झालेल्या मेंदूमध्ये गुंता आणि गाठी ह्या दोन न उकलणाऱ्या रचना दिसून येतात. या दोन्हींमुळे मेंदूतील पेशींचा मोठ्या प्रमाणात नाश होतो. त्यामुळे मेंदू आक्रसलेला दिसतो. पेशींच्या न्हासामुळे त्यामधील संवादक्षमतेवर घाला घातला जातो. त्याच्या परिणामामुळे स्मरणशक्ती कमी, कमी होत जातांना दिसते.

[dñ\_aU hm hr EH Amaññ nñy Anho  
øm nñy ngX^np \_XV CncãY Anho