

# अलझायमर्स

(डिमेंशिया)



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

## विस्मृतीचे आजार

वेगवेगळ्या आजारांमुळे माणसाची स्मृती पुस्त होत जाते. अशा सर्व आजारांना एकत्रितपणे डिमेंशिया किंवा स्मृतिभ्रंश असे संबोधले जाते. सर्वसामान्य लोकांमध्ये विस्मृतीच्या आजारपणाला 'अलझायमर्स' हा शब्द रुढ झाला असला तरी अलझायमर्स हे डिमेंशिया होण्याचे एक प्रमुख कारण आहे असे म्हणता येईल.

## विस्मरण सर्वानाच होते

विस्मरण हे खरं तर लहान-मोठ्या सर्वच माणसांना अधून मधून होतच असते. चष्मा, किल्ली, कागदपत्र, पुस्तक, वही, पेन अशा वस्तू बरोबर घ्यायला विसरल्याचा अनुभव आपल्यापैकी प्रत्येकालाच कधी ना कधी तरी येतच असतो. अर्थात, माणूस काही मुद्दामहून विसरत नसतो. बच्याचदा, अनेक कामांची गर्दी, घाई-गडबड, मानसिक ताणतणाव, दमणूक, रात्र थोडी सोंगं फार इत्यादी परिस्थितीत नकळत आपण काही गोष्टी विसरून जातो.

## विस्मरणाचे गंभीर ओळखणे

विस्मरण सामान्य स्तरावर असतं तेव्हा ते स्वाभाविक वाटतं, पण जेव्हा हेच विस्मरण गंभीर व्हायला लागतं, तेव्हा योग्य वेळी तपासणी करून घेणे आवश्यक ठरते. कारण विस्मरणाला लागणाऱ्या गंभीर वळणामुळे माणसाच्या आत्मविश्वासावर वाईट परिणाम होतो. त्याचं स्वावलंबन डळमळायला लागतं. रोजच्या साध्या जीवनातही अडथळे यायला लागतात आणि त्या व्यक्तीच्या कुटुंबियांनाही याचा त्रास जाणवायला लागतो. अशा वेळी लगेचच या विस्मरणाचं निदान करून घेऊन औषधोपचारांना सुरुवात तर करावीच, पण त्याचबरोबर मेमरी क्लिनिकमार्फत मिळणाऱ्या

मार्गदर्शनाचाही लाभ घेतला तर जास्त प्रमाणात फायदा झालेला आढळतो. कारण नुस्तं निदान होणं आणि औषधोपचार होणं या प्रकारच्या आजारात पुरेसं ठरत नाही. संबंधित रुग्णाचा अखेरपर्यंत यशस्वीपणे सांभाळ करण्यासाठी काळजीवाहकांना आणि त्या रुग्णाला मेमरी क्लिनिक किंवा सपोर्ट ग्रूपची सोबतच महत्त्वाची ठरते.

## विस्मरण कशामुळे होते ?

विस्मृतीचे प्रश्न अनेक कारणांमुळे जाणवतात. वाढते वय, काळजी, ताण, औदासिन्य, मेंदूला सुरळीत रक्तपुरवठा न होणे, पार्किनसन्सचा आजार, मद्यपान किंवा गर्द घेण्याच्या सवयी, डोक्याला झालेली इजा, अपुरी जीवनसत्वे, थायरॉइट्ड, एपिलेप्सी, औषधांचा दुष्परिणाम, ट्यूमर, इन्फेक्शन आणि विस्मृतीचे आजार अशा विविध कारणांमुळे स्मरणशक्तीवर परिणाम होऊ लागतो.

## मेमरी क्लिनिक

विस्मरणाच्या वाढत्या तक्रारी घेऊन येणाऱ्या लोकांना योग्य ती माहिती मिळावी म्हणून दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलमध्ये मेमरी क्लिनिक चालू करण्यात आले आहे.

## क्लिनिकमध्ये काय मदत मिळते ?

### १. रुग्णाला मार्गदर्शन

विस्मरण झालेल्या व्यक्तीशी सविस्तर चर्चा करून त्याच्या समस्या सर्वसाधारण आहेत की गंभीर, याची प्राथमिक चाचणी घेतली जाते. (समस्या गंभीर असतील तर तज्ज डॉक्टरांकडून पुढील तपासण्या करून घ्याव्या लागतात.) औषधोपचारांसोबतच रुग्णाचा आत्मविश्वास

वाढवणे आणि त्याचे स्वावलंबन टिकवणे याकरता त्याच्या स्मरणशक्तीला चालना देण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात. विस्मृतीच्या पडद्याआड चाललेल्या स्मरणशक्तीला टिकवून ठेवण्यासाठी त्याला काही तंत्रं शिकवावी लागतात, काळजी घ्यायला शिकवावे लागते. यासाठी आवश्यक असणारे मार्गदर्शन या मेमरी क्लिनिकमध्ये मिळते.

## २. कुटुंबियांसाठी मार्गदर्शन

विस्मरणाचे आजार हे इतर आजारांपेक्षा वेगळे आहेत. ते दीर्घकाळ रेंगाळणारेही आहेत. अशा रुग्णाच्या प्रश्नांचे स्वरूपच असे असते की त्यांच्यापासून त्या व्यक्तीचे कुटुंबीयही दूर राहू शकत नाहीत. त्यामुळे रुग्णासोबत येणाऱ्या घरच्या लोकांनाही मेमरी क्लिनिकविषयी आपलेपणा वाटणे जरुरीचे असते. संपूर्ण कुटुंबियांवर आणि विशेषतः प्रमुख काळजीवाहकावर आजारी व्यक्तीची देखभाल करताना ताण येत असतो. अशा प्रसंगी त्यांना आधार देण्याचे, एकीकडे स्वतःची काळजी घेत घेत आजारी व्यक्तीच्या विविध अवस्थांमध्ये त्याला सांभाळण्याचे कौशल्य शिकवण्याचे काम मेमरी क्लिनिक करत असते. यासाठी एक सपोर्ट ग्रूपही स्थापन करण्यात आला आहे.

## ३. प्रशिक्षणाचे कार्यक्रम

‘आपण शरीराच्या आरोग्याकडे लक्ष देतो तसेच मेंदूच्या आरोग्याकडे लक्ष दिले तर मेंदूचे सामर्थ्य टिकवणे शक्य होते,’ हा विचार जरी अभिनव असला तरी, तो रुजवणे आवश्यक असल्यामुळे मेमरी क्लिनिक मार्फत प्रशिक्षणाचे विविध कार्यक्रम राबवण्यात येतात.

## **अ) स्मरणशक्ती कार्यशाळा (सर्वसामान्य लोकांसाठी)**

यात मेंदूचे काम कसे चालते, मेंदूचे आरोग्य कसे राखावे, जीवनशैलीत काय बदल करावेत, मेंदू आणि आजचे विज्ञान, स्मरणशक्तीची तंत्रे...इत्यादी प्रकारची परिपूर्ण माहिती दिली जाते. हा कार्यक्रम प्रत्येकासाठीच माहितीपूर्ण आणि उपयुक्त असतो.

## **आ) मेमरी क्लब (रुग्णांसाठी)**

यामध्ये मेंदूला सुरक्षित ठेवण्यासाठी काय करावे याचे मार्गदर्शन दिले जाते. विविध प्रकारचे शारीरिक आणि मेंदूचे व्यायाम करवून घेण्यात येतात. मेंदू हाही एक प्रकारचा स्नायूच असल्यामुळे व्यायामाद्वारे मेंदूपुढे आव्हान ठेवल्याने, त्याला विचार करायला लावल्याने तो जास्त तरतरीत होतो असे मानले जाते. हृदयाचे आरोग्य, ताण कमी करणे, योग्य आहार, एकटेपणावर मात, नवीन छंद शिकणे, सेवाकार्य, कल्पकता अशा महत्त्वाच्या बाबींकडे लक्ष द्यायला शिकवले जाते. रुग्णाला तसेच काळजीवाहकाला किंवा कुटुंबियांना विस्मृतीच्या आजाराचा स्वीकार करायला शिकवले जाते.

## **अलझायमर्स सपोर्ट ग्रूप**

मेमरी क्लिनिकमार्फत अलझायमर्स सपोर्ट ग्रूप सुरु करण्यात आला आहे. प्रत्येक महिन्याच्या दुसऱ्या रविवारी दुपारी ४ ते ६ या वेळात तेजसनगर विरंगुळा केंद्र, कोथरुड इथे या ग्रूपची मिटींग घेण्यात येते. विस्मरणाचा आजार झालेल्या

व्यक्तींच्या कुटुंबियांसाठी चालू करण्यात आलेल्या हा ग्रूप मोठाच आधार ठरू शकतो. एकमेकांना आधार देणे, अनुभवांची देवाण-घेवाण करणे, रुग्णाची काळजी कशी घ्यावी, औषधयोजना कशी राबवावी याबाबत इथे चर्चा केली जाते. तसेच नवीन संशोधनाबाबत आणि नवीन उपक्रमांबाबत माहिती दिली जाते.



## मेमरी क्लिनिक

द्वारा न्युरोलॉजी विभाग,  
दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल,  
एरंडवणे, पुणे – ४११००४  
संपर्क फोन – ४०१५१०००/६६०२३०००,  
एक्सटेंशन – १०५६