



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕರ್ನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ

## ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ



### ಸಹಯೋಗ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಕಾಂಠಲೆಯ ಗತಿಯನ್ನೇ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ನಿಟಿನ್ ಲೀವೈನಿಂಗ್ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಕೆಲವು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನೀಡಬಹುದು. ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ ತಜ್ಞರು ಸ್ನಾಧಿನವಿಲ್ಲದಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೈನಿಂಗ್‌ನ್ನು ನೀಡಿ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಅಂದರೆ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಕೂಡ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಪಡಬಹುದು. ಜಿರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ತಜ್ಞರು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಬೇಡವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಕಾಂಠಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಗಾತಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಬೇಕಾದ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆರೈಕೆ ವಿಷಯದಲ್ಲ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಲಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂಟಿತನ ಈ ಕಾಂಠಲೆಗೆ ಮಾರಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿರುವ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು. ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ನೀಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಗದೆಯಿದ್ದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಲೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವಂತೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.

### ನಿಮ್ಮನ್ನಾನಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವುದೇ?

ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ, ಬುಧವಾರ ಹಾಗೂ ಶನಿವಾರದಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನಾನಲ್ಲನ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ (ಅಂದರೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 02.00 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ "First Contact OPD For Geriatric clinic" ಗೇಜ್ ನಂಬರ್ 1, ರೂಮ್ ನಂ 903ರಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತುರ್ತು ಸೇವೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು elderly.nimhans@gmail.com ಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಎಂದರೇನು?

ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಎಂದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬರುವ ಒಂದು ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ. ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳು ಅಲ್ಟೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ-ಕೊರತೆ, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಫ್ರಾಂಟೋ-ಟೆಂಪೋರಲ್ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಅಲ್ಟೈಮರ್ಸ್ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು.

### ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು?

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯಂತೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲ ಸುಮಾರು 50 ದಶಲಕ್ಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಹೊಂದಿರುವರು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಲಕ್ಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವರು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಸುಮಾರು ಎರಡುವರೆ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಮರೆಗುಳತನ (ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ) ಇರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಮುಕ್ತಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯರ ಆಯಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ 70 ದಾಟಿದೆ. 1961ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನೂರಕ್ಕೆ ಆರು ಜನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಇದ್ದರು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಈಗ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ ನೂರಕ್ಕೆ 9 ಜನರ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಇದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ 2050ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೂರಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನರ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

### ಅಲ್ಟೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರಣವೇನು?

ಅಲ್ಟೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಆತನ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆಗಳ ನೆನಪು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಅಲ್ಟೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಟೆಂಪೋರಲ್ ಲೋಬ್ ಎಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ನಂಜಿನ ತರಹದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ನರಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ನರಗಳನ್ನೇ

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮರೆವು, ಗಣಿತದ ಕೌಶಲ್ಯ ಮರೆತು ಬಿಡುವುದು, ಹೋಗಿ ಬರುವ ದಾರಿ ಮರೆತು ಬಿಡುವುದು, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವುದು. ಹತ್ತಿರ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಗುರುತನ್ನು ಹಿಡಿಯದೆ ಇರುವುದು. ದಿನ-ವಾರ-ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಜಾಗದ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೊಂದಲೆ ಇರುವುದು, ಹೀಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬರುತ್ತಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ). ಸಂಗಾತಿ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

### ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ಈಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ, ಅದರಲ್ಲೂ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವವರ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಅಥವಾ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರ) ಬಳಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಯಾವ ತರಹದ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಜ್ಞ ಮನೋವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಟ್ರಾನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಕಾಯಿಲೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಂದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾತು ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ ಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಬಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎನ್‌ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಡಿಮೆನ್ಷಿಯಾ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿತಗೊಳಿಸದೆ ಸ್ವಾಯತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕಾಲ್ಸಿಟ್ರಿನ್ (ಅರಿವಿನ ತರಬೇತಿ) ಎಂಬ ಹೊಸ ಮಾದರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಲ್ಲಿ