

# डिमेन्सियाका प्रकारहरू

## Types of Dementia

Dementia is a loss of thinking, remembering, language, judgment, and reasoning skills that are severe enough to affect daily activities such as eating, bathing, and getting dressed. People with dementia may have a change in their personality, find it hard to control emotions, or lose their ability to solve problems. Although it is normal to need more time to remember things as we age, other thinking and reasoning skills should not change. Dementia is not a normal part of the aging process.

There are different causes of dementia. Some can be treated, and some cannot. That is why it is important to have a medical exam to learn the cause of the changes.

## Common Causes of Dementia

### Alzheimer's Disease (AD)

- Alzheimer's disease is the most common cause of dementia. The symptoms start slowly and become worse over time.
- Damage to the brain may begin 10 or more years before symptoms appear. During this first stage, abnormal clumps of proteins called "amyloid plaques" and tangled bundles of fibers called "neurofibrillary tangles" are formed. Nerve cells in the brain can no longer connect with each another and stop working as they should.
- During the second stage, these symptoms occur: memory loss, confusion about time and space, poor decision making, and changes to language. The damage that occurred during the first stage are now causing the nerve cells to die and brain tissue to shrink. The part of the brain called the hippocampus, where memories are formed, is affected.

डिमेन्सिया भनेको खाने, नुहाउने र लुगा लगाउने जस्ता दैनिक गतिविधिहरूलाई असर गर्न पर्याप्त हुने सोच, सम्झने, भाषा, निर्णय र तर्क कौशलको हास हो। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरूको व्यक्तित्वमा परिवर्तन हुन सक्छ, भावनाहरू नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन सक्छ, वा समस्याहरू समाधान गर्ने क्षमता गुमाउन सक्छ। हामी उमेर बढ्दै जाँदा कुराहरू सम्झन धेरै समय चाहिने कुरा सामान्य भए तापनि अन्य सोच र तर्क कौशलहरू परिवर्तन हुनु हुँदैन। डिमेन्सिया बुढ्यौली प्रक्रियाको सामान्य अंश होइन।

डिमेन्सियाका विभिन्न कारणहरू छन्। केही उपचार गर्न सकिन्छ, र केहि गर्न सकिँदैन। त्यसकारण परिवर्तनहरूको कारण जान्नको लागि मेडिकल परीक्षा हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

## डिमेन्सिया को सामान्य कारणहरू

### अल्जाइमर रोग (AD)

- अल्जाइमर रोग डिमेन्सियाको सबैभन्दा सामान्य कारण हो। लक्षणहरू बिस्तारै सुरु हुन्छ र समयको साथ खराब हुँदै जान्छ।
- मस्तिष्कमा क्षति लक्षणहरू देखा पर्नु भन्दा 10 वा बढी वर्ष पहिले सुरु हुन सक्छ। यो पहिलो चरणमा, "एमाइलाइड प्लेक्स" भनिने प्रोटीनहरूको असामान्य झुन्डहरू र "न्यूरोफिब्रिलरी ट्याङ्गल्स" भनिने फाइबरको टङ्गल बन्डलहरू बन्छन्। मस्तिष्कमा स्नायु कोशिकाहरू अब एकअर्कासँग जोडिन सक्दैनन् र तिनीहरूले काम गर्न बन्द गर्न सक्छन्।
- दोस्रो चरणको दौडानमा, यी लक्षणहरू देखा पर्दछ: स्मरणशक्तिमा कमी, समय र स्थानको बारेमा भ्रम, कमजोर निर्णय लिने, र भाषामा परिवर्तन। पहिलो चरणमा भएको क्षतिले अहिले तंत्रिका कोशिकाहरू मर्न र मस्तिष्कका तन्तुहरू खुम्चिन थालेका हुन्छन्। मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पस भनिने भाग, जहाँ सम्झनाहरू बनाइन्छ, प्रभावित हुन्छ।

- The final stage is known as Alzheimer's dementia. The person loses their ability to communicate, and they will need total care.

As with all kinds of dementia, the disease will progress at different rates for different people. It also depends on the person's age when they are diagnosed and other health problems they may have. A person with Alzheimer's disease might live for 3 to 4 more years if the diagnosis was made after the age of 80. They may live 10 or more years longer if they were diagnosed at a younger age. No one knows what causes Alzheimer's disease. It cannot be cured and will not go away. Treatment may only help to manage symptoms and slow the disease.

## Vascular Dementia

Vascular dementia is also known as multi-infarct dementia (MID). It occurs when repeated strokes destroy small areas of the brain. A stroke happens when a vessel taking blood and nutrients to an area of the brain becomes clogged or bursts. Blood and oxygen cannot get to that part of the brain, and brain cells die. This results in permanent brain damage.

The strokes may be so small that the person and people around them are not aware that they are happening. These "silent strokes" will finally lead to symptoms of vascular dementia as more areas of the brain are damaged by repeated strokes.

In other cases, the strokes are bigger and not so "silent." New symptoms of vascular dementia may develop fast with each stroke.

As with Alzheimer's disease, vascular dementia cannot be cured and will not go away. Treatment is aimed at reducing the risk factors of the disease to prevent further strokes from occurring.

- अन्तिम चरणलाई अल्जाइमर्स डिमेन्सिया भनिन्छ। व्यक्तिले सञ्चार गर्ने क्षमता गुमाउँछ, र उनीहरूलाई पूर्ण हेरचाह चाहिन्छ।

सबै प्रकारको डिमेन्सिया जस्तै, यो रोग विभिन्न व्यक्तिहरूको लागि विभिन्न दरहरूमा प्रगति हुनेछ। यो उनीहरूलाई निदान गरिएको उमेरमा पनि र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू निर्भर गर्दछ। अल्जाइमर रोग भएको व्यक्ति ८० वर्षको उमेरपछि निदान गरिएमा ३ देखि ४ वर्षसम्म बाँच्न सक्छ। यदि उनीहरूलाई सानो उमेरमा निदान गरिएको थियो भने तिनीहरू १० वा बढी वर्ष बाँच्न सक्छन्। अल्जाइमर रोग के कारणले हुन्छ कसैलाई थाहा छैन। यो निको हुन सक्दैन र जाँदैन। उपचारले मात्र लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न र रोगको प्रगति लाई ढिलो गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

## भास्कुलर डिमेन्सिया

भास्कुलर डिमेन्सियालाई बहु-इन्फार्क डिमेन्सिया (MID) पनि भनिन्छ। यो तब हुन्छ जब बारम्बारको स्ट्रोकहरूले मस्तिष्कको सानो भागहरू नष्ट गर्दछ। मस्तिष्कको कुनै क्षेत्रमा रगत र पोषक तत्वहरू लैजाने तन्तु बन्द हुँदा वा फुट्दा स्ट्रोक हुन्छ। रगत र अक्सिजन मस्तिष्कको त्यो भागमा पुग्न सक्दैन, र मस्तिष्क कोशिकाहरू मर्छन्। यसले मस्तिष्कमा स्थायी क्षति पुर्याउँछ।

स्ट्रोकहरू यति सानो हुन सक्छन् कि व्यक्ति र वरपरका मानिसहरूलाई थाहा हुँदैन कि तिनीहरू भइरहेका छन्। यी "मौन स्ट्रोकहरू" ले अन्ततः भास्कुलर डिमेन्सियाका लक्षणहरू निम्त्याउनेछ किनभने मस्तिष्कका धेरै क्षेत्रहरू बारम्बार स्ट्रोकहरूले क्षतिग्रस्त हुन्छन्।

अन्य अवस्थामा, स्ट्रोकहरू ठूला हुन्छन् र "शान्त" हुँदैनन्। भास्कुलर डिमेन्सियाका नयाँ लक्षणहरू प्रत्येक स्ट्रोकसँगै छिटो विकास हुन सक्छ।

अल्जाइमर रोग जस्तै, भास्कुलर डिमेन्सिया निको हुन सक्दैन र जाँदैन। थप स्ट्रोकहरू हुनबाट रोक्नको लागि रोगको जोखिम कारकहरूलाई कम गर्ने उद्देश्यले उपचार गरिन्छ।

Risk factors include:

- Diabetes
- High blood pressure
- High cholesterol
- Smoking

Medicines can be used to manage the person's aggressive behavior or agitation, which sometimes occurs.

## Depression

Depression is a medical condition. It involves more than just feeling "down" or "sad." Depression interferes with normal activities of life. While depression is not a type of dementia, many people with severe depression have some similar mental changes, such as poor memory and attention. When someone has both depression and dementia, memory loss may get worse.

Symptoms include:

- Unusual and excessive sadness or irritability
- Changes in sleep
- Changes in weight and eating
- Loss of interest in things the person had enjoyed
- Loss of energy
- Problems thinking and focusing
- Feelings of being worthless
- Thoughts of suicide or death

Depression can be treated with medicine and counseling.

जोखिम कारकहरूमा निम्न समावेश छन्:

- मधुमेह
- उच्च रक्तचाप
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- धूम्रपान

औषधिहरू व्यक्तिको आक्रामक व्यवहार वा आन्दोलन व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ, जुन कहिलेकाहीं हुन्छ।

## डिप्रेसन

डिप्रेसन एक चिकित्सा अवस्था हो। यसमा "निरास" वा "दुःखी" महसुस गर्नु भन्दा बढी समावेश छ। डिप्रेसनले जीवनको सामान्य गतिविधिहरूमा हस्तक्षेप गर्दछ। डिप्रेसन एक प्रकारको डिमेन्सिया नभए पनि, गम्भीर डिप्रेसन भएका धेरै व्यक्तिहरूमा केही समान मानसिक परिवर्तनहरू हुन्छन्, जस्तै कमजोर स्मरणशक्ति र ध्यान। जब कसैलाई डिप्रेसन र डिमेन्सिया दुवै हुन्छ, स्मरणशक्ति गुमाउन सक्छ।

लक्षणहरू निम्न समावेश छन्:

- असामान्य र अत्यधिक उदासी वा चिडचिडापन
- निद्रामा परिवर्तन
- तौल र खानपानमा परिवर्तन
- व्यक्तिले रमाइलो गरेको चीजहरूमा चासोको हास
- शक्तिको कमि
- सोच्न र ध्यान केन्द्रित गर्न समस्याहरू
- बेकार भएको भावना
- आत्महत्या वा मृत्युको विचार

औषधि र परामर्शले डिप्रेसनको उपचार गर्न सकिन्छ।

## Parkinson's Disease

Parkinson's disease (PD) occurs when the brain does not make enough of a certain chemical called dopamine. This chemical is used by the body to control muscle movement.

Symptoms include:

- Tremor in one or both hands, arms, or legs; trembling in the jaw and face
- Stiffness of the arms, legs, and joints
- Trouble starting to move
- Issues with balance and coordination

People may have problems walking, talking, and doing simple tasks as the disease progresses. Other symptoms may include depression, sleeping problems, speaking, swallowing, and chewing.

Treatment of PD is aimed at increasing the amount of dopamine. As PD gets worse, some people develop dementia.

Some people with Alzheimer's disease may show symptoms of Parkinson's disease. Certain medicines may help the PD symptoms, but they will not reverse the dementia.

**Talk to your doctor and other members of your health care team about your questions and concerns about dementia.**

## पार्किन्सन रोग

पार्किन्सन रोग (PD) तब हुन्छ जब मस्तिष्कले डोपामाइन भनिने एक निश्चित रसायन पर्याप्त मात्रामा बनाउँदैन। यो केमिकल शरीरले मांसपेशीको चाललाई नियन्त्रण गर्न प्रयोग गर्छ।

लक्षणहरू निम्न समावेश छन्:

- एक वा दुबै हात, पाखुरा वा खुट्टा काप्ने; बङ्गारा र अनुहार काप्ने
- हात, खुट्टा र जोर्नीको कडापन
- चलन सुरु गर्दा समस्या
- सन्तुलन र समन्वयका समस्याहरू

रोग बढ्दै जाँदा मानिसहरूलाई हिड्न, बोल्न र साधारण कार्यहरू गर्न समस्या हुन सक्छ। अन्य लक्षणहरूमा डिप्रेसन, सुत्ने समस्या, बोल्ने, निल्ले र चपाउने समावेश हुन सक्छ।

PD को उपचार डोपामाइनको मात्रा बढाउन केन्द्रित हुन्छ। PD खराब हुँदै जाँदा, केही मानिसहरूलाई डिमेन्सिया हुन्छ।

अल्जाइमर रोग भएका केही व्यक्तिहरूले पार्किन्सन रोगका लक्षणहरू देखाउन सक्छन्। केही औषधिहरूले PD लक्षणहरूलाई मद्दत गर्न सक्छन्, तर तिनीहरूले डिमेन्सियालाई उल्टाउँदैनन्।

**तपाईंको डाक्टर र तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह टोलीका अन्य सदस्यहरूसँग डिमेन्सियाको बारेमा तपाईंका प्रश्नहरू र सरोकार को बारेमा कुरा गर्नुहोस्।**