

نسیان

انگلش نام = Dementia

نسیان دراصل ایسی بیماریوں کا مجموعہ ہے جس میں مریض کو مختلف سوچ کے نقائص اور یادداشت کی اس حد تک خرابی کا سامنا ہوتا ہے کہ اسکی وجہ سے گھریلو، پیشہ ورانہ اور سماجی کارکردگی میں خرابی پیدا ہو، جن کا تعلق مندرجہ ذیل سے ہو۔

- زبان سے منسلک خرابی (بے کلامی)، ادراک اور فہم و فراست (بے عملی)۔
 - چیزوں کو شناخت کرنے کی قابلیت میں خرابی (بے فہمی)۔
 - کاموں کو سرانجام دینے میں مسئلہ ہونا (تجربہ دی سوچ اور منصوبہ بندی کرنے کی ناقابلیت، پیچیدہ منصوبوں پر عمل، ان کا آغاز، ان پر عمل اور مشاہدہ کرنے اور ان سے رک جانے کی ناقابلیت)
- ماضی میں فرد کافی قابل تھا مگر اب اس کی کارکردگی میں مسلسل تنزلی ہو رہی ہو، تاہم اس اس کے شعور/خوابیدگی کی حالت میں کمی نہیں ہونی چاہیئے (مثال کے طور پر سریع بیماری کی حالت یا ہڈیان کے مقابلے میں جس میں فرد خوابیدگی کا بھی شکار ہو جاتا ہے)۔
- یادداشت کی خرابی حالیہ واقعات سے منسلک ہو اور طویل المدت یادداشت پر کوئی فرق نہ پڑے۔

بیماری کی آبادی میں شرح کیا ہے؟

پاکستان میں اس بیماری کے بارے میں زیادہ تحقیق نہیں ہوئی۔ ایک اندازے کے مطابق اینگلیٹڈ میں ہر سال ایک سے ڈیڑھ لاکھ نسیان کے نئے کیسز کی شناخت کی جاتی ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ اس کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے۔ باقی مملکت میں بھی شرح کم و بیش اسی طرح ہوتی ہے۔

65 سے 69 سال کی عمر تک اسکی شرح 1000 میں 7 ہے۔

85 سال کی عمر اور اس سے زیادہ کی عمر میں اسکی شرح 1000 میں 70 ہے۔

55 سال سے کم عمر کے افراد میں اس بیماری کا ہونا بہت ہی کم پایا جاتا ہے۔ 70 سال کی عمر تک اسکی شرح 3 فیصد ہے اور اسکے بعد ہر 5 سال کے بعد یہ دو گنا ہوتی جاتی ہے۔

علامات کا ظہور کیسے ہوتا ہے؟

نسیان کی مختلف اقسام کی علامات کے ظہور میں معمولی سا فرق ہوتا ہے۔ سریع بیماری کی حالت کے مقابلے میں، جس کا عموماً حال ہی میں آغاز ہوا ہو، جو کہ وقت کے ساتھ بہتر ہو سکتی ہے۔ یعنی ہسٹری عموماً کئی ماہ پرانی ہونی چاہیئے اور کئی سال پر محیط ہونی چاہیئے۔

اس کی تشخیص کیسے ہوتی ہے؟

نسیان کی تشخیص جامع ہسٹری اور جسمانی معائنہ کے بعد کرنی چاہیئے۔ تشخیص کی بنیاد یادداشت کی دن بدن بڑھتی ہوئی ابتری کی شکایت اور سوچ کی دوسری شکایات پر ہوتی ہے۔

- مندرجہ ذیل چیزوں کے مسائل تشخیص میں مدد دیتے ہیں؛
- توجہ دینے اور چوکنا رہنے کی قابلیت
- آگاہی۔ وقت، جگہ اور فرد کے متعلق
- یادداشت۔ دونوں قسم کی، قلیل المدت اور طویل المدت
- رسم و رواج۔ کیا وہ فرد ٹھیک سے لباس پہن سکتا ہے اور چیزیں ترتیب سے رکھ سکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ
- زبان کی کارکردگی۔ جو عموماً سوالات کے دوران نظر آتی ہے۔
- انتظامی کارکردگی۔ مسائل حل کرنا وغیرہ۔
- سوچ کی خرابیوں کی رسمی تحقیق کرنا
- دوسری قابل علاج جسمانی وجوہات کی ناموجودگی

نوٹ۔ اداسی کی بیماری کی شناخت اہم ہے۔ اس لئے کہ اکثر اوقات بڑھاپے میں ڈپریشن اور نسیان کے درمیان فرق کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے اور نسیان کی بیماری میں ڈپریشن اور نسیان کا ایک ساتھ ہونا بہت عام ہے۔ اگر اس بارے میں شبہ ہو تو ڈاکٹرز کو چاہیے کہ اداسی کا علاج کریں۔

نسیان سے متعلقہ تحقیقات

- وٹامن بی ۱۲، فولیٹ، تھائی رائیڈ، کیلسیئم، گلوکوس، جگر کے ٹسٹز، اور خون کے ٹیسٹ کروا کر اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ کوئی بھی قابل علاج وجہ باقی تو نہیں رہ گئی۔
- تشخیص کی تصدیق کے لئے دماغ کے ٹیسٹوں سے مدد لی جاسکتی ہے۔
- معمولی سوچ کی خرابی کی وضاحت سوچ کی کارکردگی میں توقع سے زیادہ خرابی کے طور پر کی جا سکتی ہے، اور اسکے ساتھ فرد کی عمر اور تعلیم کا بھی خیال رکھنا چاہیئے۔

نسیان کے علاج کے لئے کونسی ادویات دستیاب ہیں؟

Acetyl cholinesterase inhibitors

- الزائمر کی معمولی سے درمیانے درجے کی بیماری کے لئے *donepezil, galantamine or rivastigmine*
- ادویات کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے معالج سے مشورہ کریں۔
- جارحانہ برتاؤ، اضطراب اور اختلال ذہنی کی شرح کو کم کرنے میں اینٹی سائیکوٹک یا اختلال ذہنی کی ادویات مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔
- دوسرے متبادل علاج میں کم عرصے کے لئے بینزودائزپام بھی استعمال کرائی جا سکتی ہیں۔

بیماری کی شناخت اور روک تھام کیسے ممکن ہے؟

اسکی روک تھام کے لیئے درمیانی اور بڑی عمر کے افراد کے برتاؤ میں تبدیلیاں لانے پر توجہ مرکوز کرنی چاہیئے (سیگریٹ نوشی، شراب اور موٹاپے کو کم کرنا اور کولیسٹرول کی زیادتی، بلند فشار خون اور دل کے امراض پیدا کرنے والے دوسرے خطرناک عوامل کا علاج کرنا)۔ کوشش کریں کہ مریضوں اور ان کے رشتے داروں کو زیادہ سے زیادہ معلومات مہیا کریں۔

بیماری سے بہتری کا امکان کیا ہے؟

نسیان کی بیماری کی زیادہ تر اقسام میں بہتری کا امکان کچھ زیادہ اچھا نہیں ہے۔ ناقابل علاج نسیان وقت کے ساتھ ساتھ بدترین ہو جاتا ہے۔ یہ حالت عموماً فرد کی زندگی کے بڑھتے سالوں کے ساتھ بڑھتی رہتی ہے اور یہ سلسلہ اسکی موت تک جاری رہتا ہے۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactofganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔