

Some early signs of dementia – Hindi

मनोभ्रंश के कुछ शुरुआती लक्षण

- मनोभ्रंश आमतौर पर उम्र के साथ नहीं होता है।
- यह वंशानुगत नहीं है और संक्रामक नहीं है - इसे दूसरों से प्रेषित नहीं किया जा सकता है
- मनोभ्रंश के लक्षणों को अनदेखा न करें और यह न सोचें कि लक्षण 'बुढ़ापे' के कारण हैं। लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर को बताएं।
- क्या नीचे सूचीबद्ध ये परिचित लक्षण अधिक बार होते हैं?
- आपकी याददाश्त कम हो रही है, जो आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रही है। यह परिवर्तन आपके परिवार और दोस्तों द्वारा देखा जा रहा है।
- आपके परिचित स्थान कभी-कभी अपरिचित लगते हैं, और आप खो जाते हैं
- परिचित कार्य करने में कठिनाई होना - जैसे कपड़े पहनना, चाय बनाना
- भाषा की समस्याएं - हमेशा सही शब्द नहीं खोज सकते
- समय और स्थान के बारे में अनिश्चितता - कुछ कब हुआ और कहां हुआ?
- कमजोर और बिगड़ा हुआ विचार - उदाहरण के लिए, ठंड में एक बनियान और शॉर्ट्स नहीं पहनना चाहिए, बातचीत को समझने में असमर्थता, या एक फिल्म या गतिविधि को समझने में समस्याएँ, अपने सामान, जैसे कि आपकी चाबी, चश्मा, पर्स या बटुआ, फ्रिज में या ओवन में रख दिया
- मनोदशा और व्यवहार में परिवर्तन
- व्यक्तित्व का परिवर्तन
- जो आप आमतौर पर आनंद लेते हैं या करना पसंद करते हैं उसमें रुचि खोना

मनोभ्रंश को रोकें

आहार / पोषण

मस्तिष्क के लिए स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाने से मनोभ्रंश विकसित होने का खतरा कम हो जाता है। जो खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल, संतृप्त वसा, चीनी और नमक में कम होते हैं और आहार फाइबर

में उच्च होते हैं उन्हें खाना चाहिए। जैसे - फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज, अन्य जटिल शर्करा, पोटेशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम।

व्यायाम

मस्तिष्क स्वास्थ्य के मामले में, नियमित व्यायाम शुरू करना और बनाए रखना अक्सर सबसे प्रभावी होता है, जिसे लागू करना बेहद मुश्किल होता है। हालांकि, भले ही आप लंबे समय तक कठोर व्यायाम न करें। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि व्यायाम नियमित रूप से किया जाना चाहिए। (उदाहरण के लिए, एक निवारक प्रभाव के लिए दिन में 30 मिनट का व्यायाम पर्याप्त हो सकता है)।

नियमित चलना एक अच्छा उदाहरण है जिसे हम हर दिन कर सकते हैं, इसके लिए हमारी जीवनशैली में विशेष बदलाव की आवश्यकता नहीं है। यदि आप नियमित रूप से चलने में असमर्थ हैं, तो आप कुर्सी पर बैठकर हाथ और पैर के व्यायाम करने की कोशिश कर सकते हैं।

व्यायाम फायदेमंद है क्योंकि यह मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है और हृदय रोग के जोखिम को कम करता है, जो संवहनी मनोभ्रंश के साथ जुड़ा हुआ है। नियमित शारीरिक गतिविधि शरीर में हार्मोन को संतुलित करने में मदद करती है और मस्तिष्क की कोशिकाओं को जीवित रहने के लिए आवश्यक रसायनों की आपूर्ति में मदद करती है।

इस प्रकार, यह मनोभ्रंश की शुरुआत में देरी कर सकता है।

मानसिक सक्रियता

मानसिक गतिविधि अल्जाइमर रोग के जोखिम को कम करती है। मस्तिष्क को सक्रिय रखने से मस्तिष्क की कोशिकाओं के बीच संबंध बढ़ता है और मस्तिष्क मजबूत और मनोभ्रंश के प्रति अधिक प्रतिरोधी होता है।

मानसिक रूप से सक्रिय रहने के लिए, आजीवन सीखने की अवधारणा को प्रतिबद्ध करने की आवश्यकता है।

नई चीजों को सीखने और करने के द्वारा अपने अनुभव को बेहतर बनाने के लिए नयापन जोड़ना है, (केवल पुरानी गतिविधियों को दोहराना नहीं)। विविधता और नवाचार दिमाग को ताजा और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

सामाजिक गतिविधियों में भाग लें

परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताना और विभिन्न सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने से मनोभ्रंश विकसित होने का खतरा कम हो जाता है। डिमेंशिया शोध के अनुसार, सामाजिक गतिविधियाँ, जिनमें शारीरिक और मानसिक गतिविधियाँ शामिल हैं, मनोभ्रंश को रोकने में अधिक प्रभावी हैं।

उदाहरण के लिए, एक दोस्त के साथ चलते समय एक समस्या के बारे में बात करना, केवल दोस्त के साथ चलने या समस्याओं के बारे में बात करने से ज्यादा प्रभावी। सामाजिक रूप से सक्रिय रहने के लिए आप विभिन्न सामाजिक संगठनों में शामिल हो सकते हैं, किसी भी क्लब में शामिल हो सकते हैं या किसी भी संगठित सामाजिक गतिविधियों में शामिल हो सकते हैं।

यदि आप जिस किसी को जानते हैं वह धीरे-धीरे भूल रहा है, तो उन्हें मनोभ्रंश के शुरुआती लक्षणों के बारे में डॉ बाबू से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
