

## علامات

۱۔ یادداشت کی شدید خرابی	۵۔ شخصیت اور رویے میں تبدیلی
۲۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمی	۶۔ رہنماء عبارتوں کے سمجھنے میں مشکل، راستہ بھٹک جانا یا گم ہو جانا
۳۔ قوت فیصلہ کی خرابی	۷۔ اشیاء کے نام بھول جانے، یا یہ بھول جانا یہ کہ کس کام کیلئے استعمال ہوتی ہیں
۴۔ روزہ مرہ کے لین دین یا کاروباری حساب کتاب کرنے میں مشکل	۸۔ کسی شے کی شکل اور حجم کا اندازہ نہ کر سکتا

اس بیماری کی ابتداء میں مریض کو اکثر نکلان کا احساس ہوتا ہے۔ اپنے ذاتی کام جو پہلے آسانی سے کرتا تھا ان کی صلاحیت بھی نہیں رہتی۔ انسان تنہائی پسند ہونے لگتا ہے اور اپنے دوستوں، رشتہ داروں اور معاشرتی سرگرمیوں میں شریک نہیں ہوتا۔ اس بیماری میں اکثر ابہام کی کیفیت ہوتی ہے۔ یہ احساس ذہن پر حاوی رہتا ہے کہ حالات پر قابو نہیں رہا۔ کاروبار اور کام صحیح طریقے سے کرنے کی صلاحیت میں کمی کی وجہ سے آمدنی میں قابل ذکر کمی ہو جاتی ہے اور انسان معاشی مشکلات کا شکار ہو جاتا ہے۔ انسان میں جھنجھلاہٹ، غصہ، نا اُمیدی اور مایوسی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

جب بیماری اور شدید ہوتی ہے تو انسان خود اپنی دیکھ بھال، کاروبار، رشتہ داروں اور خاندانی معاملات سے بالکل ریگنا نہ ہو جاتا ہے۔ اُسے کچھ بھی یاد نہیں ہوتا اور حالت بالکل چھوٹے سے بچے کی طرح ہو جاتی ہے جو نہ دوسروں کی بات سمجھ سکتا ہے اور نہ اپنا خیال رکھ سکتا ہے اور اپنی دیکھ بھال اور تمام ضروریات کے پورا کرنے کے لئے دوسروں کا محتاج ہو جاتا ہے۔

اوپر درج کردہ کیفیت کے علاوہ نسیان کے مریضوں میں بعض اوقات ٹھوک، ہشہات، اوبام اور فریب کی علامت بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

## نسیان کی بیماری

## (DEMENTIA)

## تعارف

چھوٹی موٹی بھول چوک تو ہر انسان کی عام زندگی کا حصہ ہے اور اگر مصروفیات زیادہ ہوں، کام کا دباؤ، کم وقت متعدد کام مکمل کرنے ہوں، زندگی کے معمولات میں باقاعدگی نہ ہو، اداسی مایوسی کی کیفیت ہو جس میں دماغ پوری طرح حاضر نہیں رہتا تو یادداشت اور زیادہ متاثر ہوتی ہے، لیکن یادداشت کی یہ خرابی بیماری کی زمرے میں نہیں آتی۔ یادداشت کی شدید خرابی یا نسیان کی بیماری ایسی کیفیت کا نام ہے جس میں یادداشت اس قدر کم ہو جائے کہ روزمرہ کے کام میں حرج ہونا شروع ہو جائے، انسان اپنے انتہائی اہم کام انجام دینے سے قاصر ہو اور اس سے رشتہ دار، دوست احباب اور اردگرد کو ماحول بھی متاثر ہونا شروع ہو جائے۔

نسیان کی بیماری میں ذہنی غلیبے آہستہ آہستہ ناکارہ ہونے لگتے ہیں، ان کا آپس کا رابطہ منقطع ہونے لگتا ہے اور بالآخر وہ گل جاتے ہیں۔ اس بیماری میں جتلا انسان کو یادداشت کی شدید خرابی کے علاوہ صحیح فیصلہ کرنے میں دشواری اور سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمی جیسی مشکلات کا سامنا ہوتا ہے۔ دماغی غلیبوں کے بتدریج ضائع ہونے کا عمل کئی سالوں پر محیط ہوتا ہے اور اس حد تک بڑھ سکتا ہے کہ انسان اپنے غلیبے اور ذاتی ستمرائی کا خیال بھی نہیں رکھ سکتا اور اس کے ساتھ ساتھ رویے میں اتنی زیادہ خرابی پیدا ہوتی ہے کہ اس سے پورا خاندان متاثر ہوتا ہے۔

## وجوہات

نسیان کی بیماری کی وجوہات میں ایسی بیماریاں شامل ہیں جن کی وجہ سے دماغ ضعیف آہستہ آہستہ کارہ ہو جاتے ہیں یعنی گل جاتے ہیں۔ ایسی بیماریاں درج ذیل ہیں:

- ۱۔ الزائمر کی بیماری کے علاوہ دوسری دماغی بیماریاں مثلاً ایڈز (AIDS) پارکنسن (Parkinos) وغیرہ
  - ۲۔ خون کی شریانوں کو متاثر کرنے والی بیماریاں جن میں سرفیرسٹ بلنڈ فشار خون یا پائی بلڈ پریشر کی بیماری خصوصاً جب کہ اس بیماری کا مناسب اور مستقل علاج نہ ہو رہا ہو جس سے دماغ کی انتہائی باریک شریانوں کے ٹھک ہو جانے یا پار پار پھٹنے سے دماغ کو خون کی فراہمی کا عمل متاثر ہوتا ہے اور دماغی ضلیعے خون مناسب مقدار میں نہ پہنچنے کی وجہ سے گل جاتے ہیں، اور جس میں فالج بھی ہو سکتا ہے۔
  - ۳۔ مسمویت پیدا کرنے والی اشیاء شراب (الکل) یا بغیر نئے ازخود ادویات کا بے تحاشا استعمال۔
  - ۴۔ تغذیہ کی خرابی جس کی وجہ سے ضروری غذائی اجزاء کی کمی مثلاً وٹامن بی ۱۲ (B12) اور فولیٹ (Folate) کی کمی ہو جاتی ہے۔
  - ۵۔ ایسی عفونی بیماریاں (Infective Disease) جو ذہن اور حرام مغز کو متاثر کرتی ہیں۔
  - ۶۔ دماغی چوٹ: کسی حادثے یا بلندی سے گرنے کے باعث سر پر ایک شدید ضرب یا کھوپڑی پر مسلسل چھوٹی چھوٹی ضربات جیسی کہ بازوں میں ہوتی رہتی ہیں۔
  - ۷۔ کھوپڑی میں مائعات کا بڑی مقدار میں جمع ہونا (Hydrocephalus)۔
- جیسا کہ اوپر بتا کر دیا گیا نسیان دماغ کی بہت سی بیماریاں کی علامت ہو سکتی ہے لیکن ان تمام بیماریوں میں نسیان پیدا کرنے والی سب سے عام بیماری الزائمر کی بیماری ہے اس لئے اس بیماری

کے بارے میں کچھ اضافی معلومات ضروری ہیں۔

## الزائمر کی بیماری (Alzheimer's Disease)

اس بیماری کا تعلق زیادہ عمر سے ہے اس لئے ان لوگوں کی آبادی جتنی زیادہ ہوتی جائے اسی تناسب سے یہ بیماری بھی عام ہوتی جاتی ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ بیماری موروثی ہوتی ہے۔ موروثی الزائمر کی شروعات نسبتاً کم عمر یعنی 40 سے 60 سال کی عمر میں ہو جاتی ہے، جب کہ عام طور پر یہ مرض 60 سے 65 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ اس بیماری کے بارے میں جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اس بیماری میں دماغ میں کچھ مخصوص کیمیائی مادوں کی کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دماغی خلیوں کا ساخت میں ایسی تبدیلیاں ہوتی ہیں جس کی وجہ سے وہ ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

الزائمر کی بیماری کی سب سے نمایاں علامت نسیان ہے۔ شروع میں نسیان اتنا آہستہ آہستہ بڑھتا ہے کہ خود مریض کو یا اس کے لواحقین کو اس کی اہمیت کا اندازہ نہیں ہوتا اور یہ خیال ہوتا ہے کہ شاید یہ درازی عمر کا تقاضا ہے لیکن 6 ماہ سے ایک سال کی قلیل مدت میں نسیان اتنا بڑھ جاتا ہے کہ مریض کے بجائے اس کے لواحقین میں تشویش پیدا ہو جاتی ہے اور عموماً وہی لوگ مریض کو علاج کیلئے لاتے ہیں۔

شروع بیماری میں پرانی باتیں یاد رہتی ہیں لیکن حالیہ یادداشت زیادہ متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے روزمرہ کے کام میں حرج ہونے لگتا ہے۔ پھر چیزوں کے نام بھی بھولنے لگتے ہیں۔ دن رات کے دورے کا احساس اور وقت کا تعین مشکل ہو جاتا ہے۔ بات کہہ کر بھول جاتے ہیں، چیزیں رکھ کر بھول جاتے ہیں۔ کھانا کھا کر بھول جاتے ہیں اور بار بار کھانے کا مطالبہ کرتے ہیں۔ جب بیماری بہت شدید ہو جائے تو پہچاننے کی صلاحیت اتنی متاثر ہو سکتی ہے کہ اپنے عزیز ترین دوستوں رشتہ داروں کے نام حتیٰ کہ اپنی اولاد کی تعداد، اُن کے نام، اپنے گھر کا پتہ، اپنے گھر میں غسل خانہ کہاں ہے، باروچی خانہ کہاں ہے کچھ یاد نہیں رہتا۔

## تشخیص اور علاج

کسی بھی جسمانی، اعصابی یا نفسیاتی بیماری کا علاج کا پہلا مرحلہ اس بیماری کی صحیح تشخیص ہوتا ہے۔ کسی بھی پیچیدہ بیماری کی تشخیص اور علاج کیلئے اُس بیماری کے مستند اور ماہر معالج سے مشورہ کرنا چاہئے، لہذا اس بیماری کی علامات جن کا اوپر تذکرہ کیا جا چکا ہے کہ ظاہر ہونے پر فوراً کسی ماہر معالج ذہنی امراض سے رجوع کرنا چاہئے۔ جو مریض کا تفصیلی معائنہ کرے گا۔ اس معائنے میں گھر والوں سے تفصیلی معلومات کا حصول، مریض سے گفتگو جس میں یادداشت کی خرابی کی نوعیت اور شدت کی دقیق اندازہ گیری، تفصیلی جسمانی معائنہ اور ضروری لیبارٹری ٹیسٹ جو مزید کرنے عمل شامل ہے۔ لیبارٹری ٹیسٹ سے بڑی حد تک یہ اندازہ ہو سکتا ہے کہ نسیان کی بیماری کی وجہ الٹزیمیر کی بیماری ہے یا کوئی اور۔

ابھی تک کوئی ایسی دوا ایجاد نہیں ہوئی جو ضائع شدہ دماغی خلیوں کو دوبارہ فعال بنا سکے۔ مگر چند ایسی ادویات ہیں جو مرض کو مزید بڑھنے سے کچھ نہ کچھ روک سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ کہ ماہر معالج ذہنی امراض اور اس کی دیکھ بھال کرنے والے لواحقین کے ایسے مشورے دے سکتا ہے جس سے اس مرض سے پیدا ہونے والی مشکلات سے بڑی حد تک چھٹکارا مل سکتا ہے مزید یہ کہ کسی بھی طویل المدت بیماری میں جتلا مریض میں اس بیماری کی وجہ سے بہت سی نفسیاتی الجھنیں اور نفسیاتی امراض مثلاً اُداسی اور یاسیت وغیرہ پیدا ہو سکتی ہیں جن کی تشخیص اور بروقت علاج ضرورتی ہوتا ہے۔

نسیان کی بیماری میں مریض کے طرز عمل میں نمایاں خرابی ہو سکتی ہے۔ مثلاً غصہ، چڑاچڑاہن، نیند نہ آنا یا سونے جاگنے کے اوقات میں تبدیلی، خود اپنی دیکھ بھال میں عدم ہرکاری، توڑ پھوڑ، چچنا چلانا، خشک شہات وغیرہ اور ایسی ادویات موجود ہیں جن کے استعمال سے ان خرابیوں پر بڑی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

## ادویات

نسیان کی بیماری کے علاج کے لئے جدید ادویات میں سے چند درج ذیل ہیں:

- ۱۔ نیمینٹین (Zexa (Memantine) (یہ قدرے اچھی اور سستی دوا ہے)
  - ۲۔ ریو اسٹگمین (Exeion (Revastigmine) (یہ پاکستان میں ملتی ہے مگر ہنگی بہت ہے)
  - ۳۔ ڈونیزیل (Aricept (Donepezil) (یہ پاکستان میں مشکل سے ملتی ہے)
  - ۴۔ ٹکیرین (Cognex (Tacrine) (یہ اب زیادہ استعمال نہیں ہوتی)
- یہ وہ ادویات ہیں جو نسیان کی بیماری، خاص طور پر الٹزیمیر کی بیماری میں استعمال کی جاسکتی ہیں، لیکن اگر نسیان کی بیماری کی وجہ الٹزیمیر کی بیماری کے علاوہ کوئی اور بیماری ہو تو اس کا مناسب علاج بھی ضرور کروانا چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر کوئی جسمانی بیماری مثلاً بلند فشار خون یا ذیابیطس وغیرہ ہو تو اس کا بھی باقاعدگی سے علاج کروانا چاہئے۔

### نسیان میں مبتلا مریضوں کی دیکھ بھال کیلئے مشورے

- (۱) مریض جس ماحول میں زندگی گزار رہا ہے اس میں حتی الامکان تبدیلی نہ کریں، مثلاً اگر ایک عمر رسیدہ فرد ہے جو اس بیماری میں مبتلا ہے اور اس کے تین یا چار اولاد ہیں جو الگ الگ گھروں رہ رہے ہیں تو مریض کیلئے مناسب نہیں کہ چند ہفتے یا مہینے ایک کے گھر اور چند مہینے بعد دوسرے کے گھر رہے۔ ماحول کی تبدیلی سے مریض کے اہام میں اضافہ ہوتا ہے اور اس کی طبیعت اور زیادہ خرابی ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ماحول میں تبدیلی، حتی کہ اسی گھر میں ہی کیوں نہ ہو، مریض کی مشکلات میں اضافہ کرتی ہے، مثلاً آج اس کمرے میں توکل دوسرے کمرے میں رہتا یا سونے کی جگہ کی تبدیلی سے مریض کو پریشانی ہوتی ہے۔ مریض کے کمرے میں کسی جگہ پلنگ ہے، کسی جگہ

میز ہے، کس طرف غلطکانے کا دروازہ ہے ان سب چیزوں میں تبدیلی نہ کریں۔

(۲) روزمرہ کے معمولات میں بھی باقاعدگی اور یکسانیت ہونی چاہئے۔ جس طرح ماحول میں تبدیلی سے مریض کی پریشانی اور ابہام میں اضافہ ہوتا ہے اسی طرح معمولات میں تبدیلی بھی مریض کو پریشانی سے دوچار کر سکتی ہے۔ مریض کے سونے جاگنے، ناشتے کھانے اور دیگر مصروفیات کیلئے وقت کا تعین کریں اور کوشش کریں کہ یہ سب کچھ مقرر کردہ وقت پر ہو۔

(۳) دماغی کاموں سے بالکل علیحدگی مریض کی رہی سہی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو مزید زنگ آلود کر سکتی ہے، اس لئے ضروری ہے کہ مریض کچھ نہ کچھ دماغی کام کرتے رہیں مثلاً چھوٹی چھوٹی مشغولیات خصوصاً ایسی مشغولیات جس سے وہ اپنی صحت کے زمانے میں لطف اندوز ہوتے تھے جاری رکھنی چاہئیں۔ بعض مریض جو پڑھے لکھے ہیں وہ اس بیماری کے باوجود رسالے کتابیں پڑھ کر لطف اندوز ہو سکتے ہیں یا موسیقی بھی ایسے تفریحی مشاغل ہیں جو مریض کی وقت گزاری کیلئے مناسب ہو سکتے ہیں۔ باغبانی اور پودوں کی دیکھ بھال تو ناخواندہ افراد بھی کر سکتے ہیں۔

(۴) روزمرہ کی ضروری اطلاعات بار بار نرمی سے دہرائیں اور سمجھائیں۔ رویہ ایسا ہونا چاہئے جیسے چھوٹے بچے کو سمجھتا ہیں۔ یوں سمجھنا چاہئے کہ جیسے مریض کی دماغی صلاحیتیں کم ہو کر اس کی سمجھ چھوٹے بچے کی جیسی ہوگئی ہے۔ لوگوں کے نام، ان سے کیا رشتہ ہے، چیزوں کے نام اور وہ کس کام کے لئے استعمال ہوتی ہیں، دن تاریخ مہینہ سال وغیرہ بار بار سمجھائیں۔ جو بھی بات سمجھائیں سادہ اور آسان زبان میں سمجھائیں۔ اگر مریض آپ کی کوئی بات نہیں سمجھ سکتا تو کوشش کریں کہ اپنے سمجھانے کی زبان کو اور زیادہ سادہ کریں۔ نرمی اور پیار سے بات کریں مریض کے نہ سمجھنے پر فخر نہ کریں۔

(۵) مریض کی غذائی ضروریات کا خیال رکھیں۔ مقوی، متوازن اور سادہ غذا باقاعدگی سے دیں۔

(۶) اگر مریض کی یادداشت اس حد تک متاثر ہو چکی ہے کہ راستہ بھٹک جاتے ہیں تو مریض کو گھر سے باہر اکیلا بالکل نہ چھوڑیں۔ ضرورت ہو تو گھر کے دروازے یا گیٹ میں تالا لگا کر رکھیں تاکہ مریض بے خیالی میں گھر سے باہر نہ چلا جائے۔

(۷) مریض کو موٹر سائیکل یا کار وغیرہ نہ چلانے دیں۔

(۸) مریض سے گفتگو سے پہلے اس کی توجہ اپنی طرف مبذول کروائیں، اپنی شناخت کروائیں، اس کا نام پکاریں، آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کریں، منہ میں کوئی چیز نہ رکھیں، نہ منہ کے سامنے ہاتھ رکھیں، کمرے میں شونہ ہو، بات توجہ سے سنیں اور کوئی تنقید اور بحث نہ کریں، ہمیشہ صبر کا مظاہرہ کریں۔

### تعمیرداری کرنے والے افراد کے مسائل

☆ مریض کے ساتھ ساتھ گھر والے بھی پریشانی کا شکار ہوتے ہیں۔ انہیں مریض کی بہت محنت سے نگرانی اور خدمت کرنی پڑتی ہے۔ جس کا کوئی شکر یہ ملنے کے بجائے بسا اوقات کوغصہ، شک و شبہ اور مار پیٹ تک کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ تیماردار بھی اپنی جسمانی اور نفسیاتی صحت اور سکون کا خیال رکھیں۔

☆ دن رات اکیلے ہی خدمت نہ کرتے رہیں، بلکہ اپنے لئے فارغ اوقات بھی رکھیں، جس میں دیکھ بھال کی ذمہ داری دوسرے عزیز یا ملازم پر ہو۔

☆ اپنی معمول کی زندگی کو برقرار رکھیں۔

☆ اپنی پریشانیوں اور مسائل کا کسی دوست یا عزیز سے تذکرہ اور مشورہ ضرور کریں، اور اگر ضرورت ہو تو معالج سے بھی۔

☆☆☆ ختم شد ☆☆☆