

## डिमेन्सिया: बुढेसकालमा बिर्सने समस्या

-डा. कपिलदेव उपाध्याय  
वरिष्ठ मनोचिकित्सक

कुनै मानिसको उमेर ६० वर्षभन्दा बढी भइसकेको छ र बिर्सने बानी पनि बढ्दै गएको छ भने उसलाई डिमेन्सिया नामक मानसिक रोग लागेको हुन सक्छ । यो रोग लागेपछि सम्झने, आफन्तजनलाई चिन्ने, उनीहरूको नाम सम्झने शक्ति क्षीण हुँदै जान्छ । सरसफाइ, नुहाइधुवाइ, दिसापिसाबलगायत काम पनि बिर्सन थाल्छ मानिस ।

यो रोग ६० वर्ष उमेरपछि मात्र लाग्दछ र जति उमेर बढ्दै गयो डिमेन्सिया हुने सम्भावना पनि बढ्दै जान्छ । ६५ देखि ७० वर्ष उमेरका मानिसमा डिमेन्सिया हुने सम्भावना करिब एक प्रतिशत हुन्छ भने ९०-९५ वर्षकालाई यो रोग हुने सम्भावना करिब १० प्रतिशत हुन्छ ।

वृद्धवृद्धालाई मात्र नभई मस्तिष्कमा रोग लागेपछि हुने रोग हो, डिमेन्सिया । मस्तिष्कमा रोग नलागेका नबूढे वा सय वर्षका वृद्धमा डिमेन्सियाका लक्षण देखिँदैनन् । यो कुनै नयाँ रोग होइन । आयुर्वेदमा 'स्मृति भ्रंश' भन्ने रोग तीन हजार वर्षभन्दा पहिलेदेखि नै छ । जसलाई मेडिकल साइन्सले डिमेन्सिया भन्ने गरेको छ ।

मस्तिष्कले नयाँ कुरा सिक्ने र सम्झने, कुनै कुरालाई ध्यान दिएर सुन्ने र बुझ्ने, विचार गर्ने र समस्या परेमा समाधानको खोजी गर्ने, ठीक-बेठीक छुट्याउने गर्छ । यस्तै गरी हिसाब गर्न सक्ने, आफू कुन ठाउँमा छु, के कस्तो अवस्थामा छु, आफ्नो घर/डेरामा कुन-कुन बाटोबाट र कसरी जान सकिन्छ भन्ने सम्झना राख्ने र आफूले भन्न खोजेको कुरा सही शब्दको चयन गरी भन्न सक्ने क्षमता पनि मस्तिष्कमा हुन्छ । तर, डिमेन्सिया रोग सुरु भएपछि यस रोगका लक्षण विस्तारै देखिन थाल्छन् र अलि-अलि गरेर बढ्दै जान्छन् । रोग बढेपछि यस्ता कार्य मस्तिष्कले गर्न सक्दैन र यसै कारण विभिन्न लक्षण देखिन थाल्छन् ।

### डिमेन्सियाका लक्षण

- गर्दै आएको काम बिगार्दै जाने र पछि गर्ने नसक्ने अवस्थामा पुग्ने हुन्छ ।
- परिवारका सदस्यको नाम सम्झन पहिले कुनै कठिनाइ नहुने गरेकोमा रोग लागेपछि बिर्सिराख्ने र सम्झाए पनि एकैछिनमा बिर्सिने हुन्छ ।
- पैसा, गरगहना, साँचो वा कागजपत्र राखेको ठाउँ बिर्सिने र घण्टौं खोजी गर्नुपर्ने हुन्छ । (तर, कहिलेकाहीं बिर्सने जो कोहीलाई पनि हुन सक्छ, यसलाई रोग मानिँदैन ।)
- समय तथा स्थानको ज्ञान हराउने । महिना, बार, गते जस्ता कुराको सम्झना हुँदैन । आफू बस्दै आएको गाउँ, टोल, छिमेकको पनि सम्झना हराउँदै जान्छ ।
  - रोग बढ्दै गएपछि भर्खरै खाना खाएको पनि बिर्सने र मलाई खानै दिएनन् भनेर कराउने, खाना माग्ने समस्या हुन्छ ।
  - आफ्नै परिवारका सदस्यलाई नचिन्ने, हजुर, तपाईं भन्ने गर्छन् ।
  - आफ्नै परिवारका सदस्यलाई पनि नचिनेको मान्छे आयो, चोर हो कि ? सामान चोरी गर्छ कि ? भनेर डराउने र आफ्नो सामान लुकाउने गर्छन् ।

डिमेन्सियाका बिरामीमा सबै लक्षण एकैचोटि देखिँदैनन् । सुरुको अवस्थामा अलि-अलि बिर्सन थाल्छन् रोग बढ्दै गएपछि थप लक्षण देखापर्छन् ।

धेरै कारणमध्ये करिब ७० प्रतिशत बिरामीमा अल्जाइमर्स रोगका कारण डिमेन्सिया हुने गरेको छ । अल्जाइमर्स एक प्रकारको डिमेन्सिया हो । अत्यधिक मदिरा सेवन, एचआईभी, एड्स, पोषण तत्त्वको कमी र मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार राम्रो नहुनुले पनि डिमेन्सिया निम्त्याउँछ । डिमेन्सियापीडितको उपचार गरेर पूरै निको हुने सम्भावना निकै कम हुन्छ ।

### बिरामीको स्याहारसुसार

सुरुवाती लक्षण देखिनासाथ चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर औषधिको सेवनले रोग बढ्नबाट रोक्न सकिन्छ । रोग बढिसकेपछि औषधिले रोकथाम गर्न सकिँदैन । बिरामीको परिवारले डिमेन्सिया रोग लागेको जानकारी पाएपछि के कसरी स्याहारसुसार गर्ने ? बारेमा ध्यान दिनुपर्छ ।

पोषणको कमीका कारण वा थाइरोइड ग्रन्थीसम्बन्धी रोगका कारण डिमेन्सिया भएको हो भने उपचार सम्भव छ । तर, अन्य कारणले भएको डिमेन्सियाको उपचार छैन भने पनि हुन्छ । यस्ता बिरामीको हेरचाहमा एकदमै ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

- बिरामीको व्यक्तिगत सरसफाइ र खानपिन बच्चालाई जस्तै ध्यान दिएर गर्नुपर्छ ।
- राति ननिदाउने समस्या भए भरसक दिनमा सुत्न नदिने ।
- घरको ढोका, कम्पाउन्ड भए मुख्यद्वार बन्द गरेर राख्ने । बिरामी घरबाहिर निस्कने डर हुन्छ । बाहिर निस्किए घर फर्कन गाह्रो हुन्छ । बिरामीको खल्लीमा घरको नाम, ठेगाना, फोन नं. भएको कार्ड राखिदिएमा हराएमा खोज्न सजिलो हुन्छ ।
- आँखा, कान, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि भए त्यसतर्फ पनि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।
- लडेर चोटपटक लाग्ने र विभिन्न संक्रमण भएर समस्या हुन सक्ने भएकाले त्यसतर्फ पनि सतर्क हुनु जरुरी छ ।
- निद्रा नलाग्ने, रिसाउने, तोडफोड गर्ने आदि समस्या भएमा केही औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- बिरामीले अनुपयुक्त व्यवहार (कपडा खोल्ने, नांगै हुने, यौनांग खेलाउने, रिसाउने, कुटपिट गर्ने वा तोडफोड गर्ने जस्ता समस्या) देखाए भए मनोरोग विशेषज्ञसँग सल्लाह लिएर औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।