

ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

டிமென்ஷியா (Dementia)



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கான மருத்துவ
நிபுணர்களின் பரிந்துரைகள்.

இந்த சிறப்பு வெளியீடு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துவதற்காக உலகம் முழுவதிலுமிருந்து 100
மருத்துவர்களால் தொகுக்கப்பட்டது.

டிமென்ஷியா

- டிமென்ஷியா (Dementia) என்பது ஒருவரின் அன்றாட நடவடிக்கைகளைச் செய்யும்போது நினைவில் கொள்ளவோ, தெளிவாக சிந்திக்கவோ அல்லது முடிவுகளை எடுக்கவோ முடியாத ஒரு நிலை.
- அல்சைமர் நோய் (Disease) மிகவும் பொதுவான வகை டிமென்ஷியா (Dementia) ஆகும்.
- பல்வேறு வகையான டிமென்ஷியா (Dementia)வைப் பற்றி அறிக.
- அமெரிக்காவில் 6.7 மில்லியன் வயதானவர்களுக்கு அல்சைமர் நோய் (Disease) இருப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. 2060 ஆம் ஆண்டுக்குள் அந்த எண்ணிக்கை இரட்டிப்பாகும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

டிமென்ஷியா (Dementia) உள்ளவர்களுக்கு பெரும்பாலும் நினைவில் கொள்வதில், சிந்திப்பதில் அல்லது அன்றாட முடிவுகளை எடுப்பதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். இந்த அறிகுறிகள் காலப்போக்கில் மோசமடைகின்றன. டிமென்ஷியா (Dementia) பெரும்பாலும் வயதானவர்களையே பாதிக்கிறது என்றாலும், அது சாதாரண வயதானதன் ஒரு பகுதியாக இல்லை.

டிமென்ஷியா (Dementia)வில் பல வகைகள் உள்ளன.

1. அல்சைமர் நோய் (Disease)

- அல்சைமர் நோய் (Disease) மிகவும் பொதுவான வகை டிமென்ஷியா (Dementia) ஆகும்.இது 60% முதல் 80% வழக்குகளுக்கு காரணமாகிறது.
- காரணம்: மரபியல், நடத்தைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் உட்பட பல காரணிகள் அல்சைமர் நோயை ஏற்படுத்துவதில் பங்கு வகிக்கின்றன.
- அறிகுறிகள்: அறிகுறிகளில் குறுகிய கால நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள், பில்களை செலுத்துதல், உணவு தயாரித்தல், சந்திப்புகளை நினைவில் வைத்திருத்தல் அல்லது பழக்கமான பகுதிகளில் தொலைந்து போவது ஆகியவை அடங்கும்.

2. வாஸ்குலர் டிமென்ஷியா (Dementia)

- வாஸ்குலர் டிமென்ஷியா (Dementia) இரண்டாவது பொதுவான டிமென்ஷியா (Dementia) வகையாகும். இது சுமார் 5%-10% வழக்குகளுக்கு காரணமாகிறது.
- காரணம்: வாஸ்குலர் டிமென்ஷியா (Dementia) என்பது பக்கவாதம் அல்லது மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் பிற பிரச்சனைகளால் ஏற்படுகிறது.
- அறிகுறிகள்: மூளையின் எந்தப் பகுதி பாதிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்து அறிகுறிகள் மாறுபடும்.
- அபாயங்கள்: இரத்த நாளங்களை சேதப்படுத்தும் பிற நிலைமைகளும் ஒரு நபருக்கு வாஸ்குலர் டிமென்ஷியா (Dementia)வை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். அவற்றில் நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிக கொழுப்பு ஆகியவை அடங்கும்.

3. லூயி உடல் டிமென்ஷியா (Dementia)

- லூயி உடல் டிமென்ஷியா (Dementia) சிந்தனை, இயக்கம், நடத்தை மற்றும் மனநிலையில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.
- காரணம்: இந்த வகை டிமென்ஷியா (Dementia) மூளையில் "லூயி உடல்கள்" என்று அழைக்கப்படும் ஒரு புரதத்தின் அசாதாரண படிவுகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த படிவுகள் மூளையில் உள்ள ரசாயனங்களை பாதிக்கின்றன.
- அறிகுறிகள்: இந்த வகை டிமென்ஷியா (Dementia) நினைவாற்றல் இழப்பை ஏற்படுத்துவதோடு, விறைப்பு அல்லது நடுக்கம் போன்ற இயக்கம் அல்லது சமநிலை பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்த வகை டிமென்ஷியா (Dementia) உள்ள பலர் பகல்நேர தூக்கம், குழப்பம், வெறித்துப் பார்ப்பது, தூக்கக் கலக்கம் அல்லது காட்சி மாயத்தோற்றங்களையும் அனுபவிக்கின்றனர்.
- அபாயங்கள்: லூயி உடல் டிமென்ஷியா (Dementia)வுடன் தொடர்புடைய குறிப்பிட்ட மரபணுக்கள் அல்லது ஆபத்து காரணிகளை ஆராய்ச்சியாளர்கள் இன்னும் அடையாளம் காணவில்லை. கண்டறியப்பட்ட பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்த கோளாறின் குடும்ப வரலாறு இல்லை.

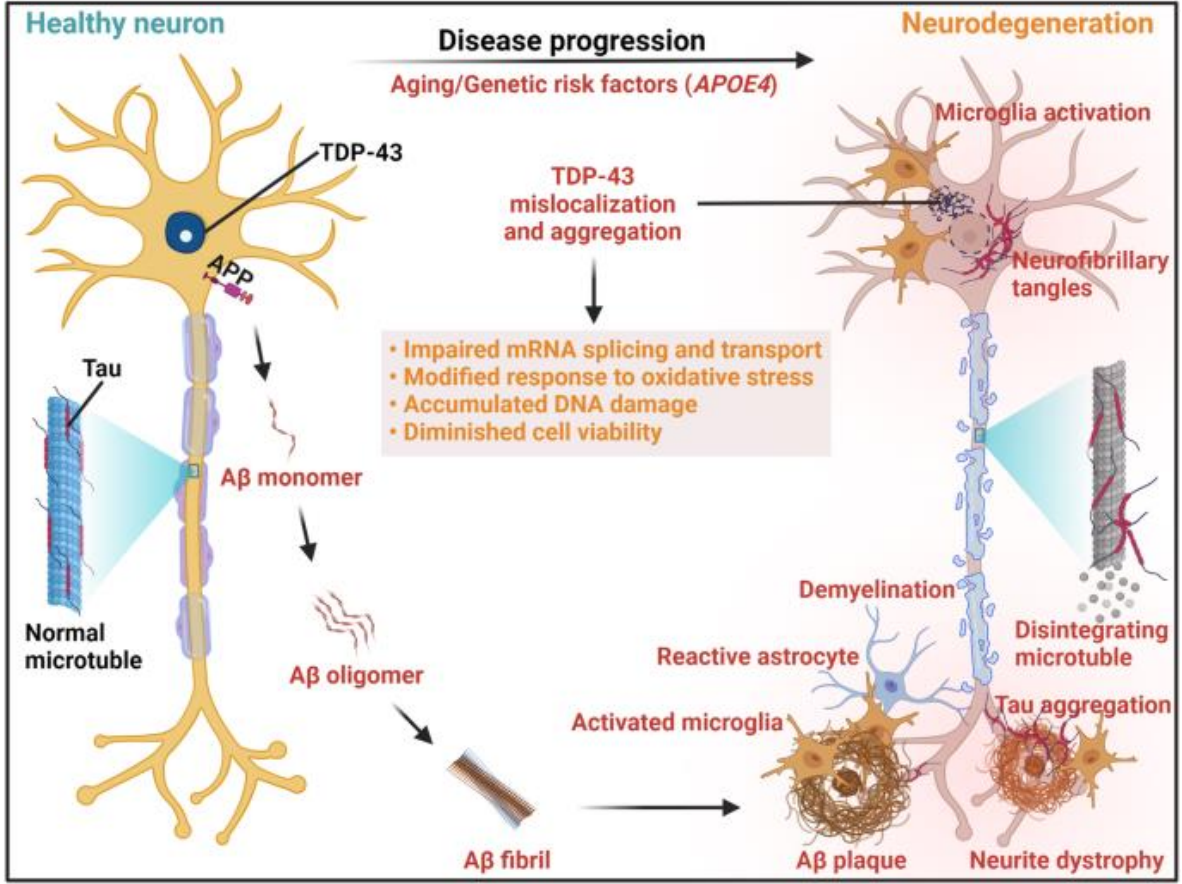
4. ஃப்ரண்டோடெம்போரல் டிமென்ஷியா (Dementia)

- மூளையின் முன்புறத்தில் உள்ள முன்பக்க (முன்) மற்றும் தற்காலிக (பக்க) மடல்களை ஃப்ரண்டோடெம்போரல் டிமென்ஷியா (Dementia) (FTD) பாதிக்கிறது. இது பெரும்பாலும் ஆளுமை மற்றும் நடத்தையில் மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. இளையவர்களை பாதிக்கும் டிமென்ஷியா (Dementia)வுக்கு FTD ஒரு பொதுவான காரணமாகும். மூளையின் முன்புற மற்றும் தற்காலிக மடல்களில் உள்ள நரம்பு செல்கள் சேதமடைவதன் விளைவாக FTD ஏற்படுகிறது.
- காரணம்: FTD என்பது மூளையின் முன் மற்றும் தற்காலிக மடல்களில் உள்ள நரம்பு செல்கள் சேதமடைவதன் விளைவாகும்.
- அறிகுறிகள்: FTD உள்ள ஒருவர் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதோ அல்லது ஒழுங்கமைப்பதோ அதிகரித்து வரும் சிரமத்தை அனுபவிக்கலாம். அவர்கள் சமூக அல்லது பணி அமைப்புகளில் தகாத முறையில் நடந்து கொள்ளலாம் மற்றும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதில் சிரமம் இருக்கலாம்.
- அபாயங்கள்: மூன்றில் ஒரு பங்கு FTD நோய்கள் மரபணுக்கள் மூலம் மரபுரிமையாகப் பெறுகின்றன. குடும்பத்தில் FTD அல்லது அதுபோன்ற கோளாறு இருப்பது மட்டுமே அறியப்பட்ட ஆபத்து காரணிகள்.

அல்சைமர் மற்றும் டிமென்ஷியாவிற்கு காரணங்கள் என்ன?

நோய் இயக்கமுறை அல்சைமர் டிமென்ஷியா (AD) மூளையின் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டில் தொடர்ச்சியான மற்றும் படிப்படியாக ஏற்படும் சரிவை உள்ளடக்கியது. இது மூளையில் அசாதாரண புரதங்களின் குவிப்பால் ஏற்படுகிறது, இது நியூரான்களுக்கு இடையிலான தகவல்தொடர்புக்கு இடையூறு விளைவிக்கிறது, நரம்பு இறப்பு ஏற்படுகிறது, இறுதியில் மூளையின் அளவு குறைகிறது (படம் 4.1). இது டிமென்ஷியாவுக்கு மிகவும் பொதுவான காரணமாகும், குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு.

TDP-43 in Alzheimer's disease



படம். 4.1 அல்சைமர் டிமென்ஷியாவின் நோய் வழிமுறை

1. அமிலாய்டு தகடு உருவாக்கம்

- அமிலாய்டு முன்னோடி புரதம் (APP) என்பது மூளையில் உள்ள ஒரு சாதாரண புரதமாகும். அல்சைமர்ஸில், APP இன் அசாதாரண பிளவு ஏற்படுகிறது, இதன் விளைவாக சிறிய பெப்டைட் துகள்கள் உருவாகின்றன, அவற்றில் சில திரட்டலுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.
- மற்ற பெப்டைடுகள் (Aβ பெப்டைடுகள்) நரம்பு செல்களைச் சுற்றி குவிந்து அமிலாய்டு பிளேக்குகளை உருவாக்குகின்றன.
- இந்த தகடுகள் செல்-க்கு-செல் தொடர்பை சீர்குலைத்து, அழற்சி எதிர்வினைகளைத் தூண்டி, நரம்பியல் காயத்திற்கு பங்களிக்கின்றன.

2. டாவு புரதத்தை உருவாக்கும் நியூரோஃபைப்ரிலரி சிக்கல்களின் செயலிழப்பு.

- டௌ என்பது நியூரான்களுக்குள் உள்ள நுண்குழாய்களை நிலைப்படுத்துகின்ற ஒரு புரதமாகும்.

- அல்சைமர்ஸில், டௌ அசாதாரணமாக விறைப்பாகிறது (ஹைப்பர்பாஸ்போரிலேஷன்), அவற்றை நுண்குழாய்களிலிருந்து பிரித்து, நியூரான்களுக்குக் கடத்தல் தடைகளை (நியூரோஃபிப்ரில்லரி டாங்கிள்ஸ் - NFTகள்) உருவாக்குவதற்கு ஒன்று திரட்டுகிறது.
- இது நரம்பு செல்லின் (ஆக்சான்கள்) 'குழாய்களுடன்' போக்குவரத்தை சீர்குலைத்து, செல் செயலிழப்பு மற்றும் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

3. நரம்பு அழற்சி

- Aβ பிளேக்குகள் மற்றும் NFTகள் மூளையின் நோயெதிர்ப்பு செல்களான மைக்ரோக்லியா மற்றும் ஆஸ்ட்ரோசைட்டுகளை செயல்படுத்துகின்றன.
- இந்த செல்கள் அழற்சி சைட்டோகைன்கள் மற்றும் எதிர்வினை ஆக்ஸிஜன் இனங்களை வெளியிடுகின்றன, இதனால் மேலும் நரம்பு சேதம் ஏற்படுகிறது.

4. சினாப்டிக் செயலிழப்பு மற்றும் நரம்பியல் மரணம்

- நியூரான்களுக்கு இடையிலான தகவல்தொடர்பில் இடையூறுநினைவாற்றல் இழப்பு மற்றும் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கிறது.
- குறிப்பாக ஹிப்போகாம்பஸ் மற்றும் பெருமூளைப் புறணிப் பகுதியில் ஏற்படும் நரம்பியல் இழப்பு அதிகரிப்பதே அறிகுறிகளின் மோசமடைதலுக்குக் காரணம்.

5. மூளையின் அளவு குறைதல் (செயல் இழப்பு)

- தொடர்ச்சியான செல் இழப்பு இதற்கு வழிவகுக்கிறது:
 - பெருமூளைப் புறணி சுருங்குதல் (படம் 4.2)
 - வென்ட்ரிக்ளிகளின் விரிவாக்கம்
 - ஹிப்போகேம்பஸின் அளவு குறைப்பு (நினைவகத்திற்கு முக்கியமானது)



படம் 4.2 ஆரோக்கியமான மூளையின் குறுக்குவெட்டு (இடது) மற்றும் அல்சைமர் மூளையின் (வலது)

அல்சைமர் நோய்க்கிருமி உருவாக்கத்தின் நிலைகள்

1. முன் மருத்துவ நிலை: அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நோய் செயல்முறை தொடங்குகிறது.
2. 2லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு (MCI): ஆரம்பகால நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள்.
3. அல்சைமர் டிமென்ஷியா: படிப்படியாக ஏற்படும் நினைவாற்றல் இழப்பு, திசைதிருப்பல், மொழி சரிவு, ஆளுமை மாற்றங்கள்.

ஆபத்து காரணிகள்

- வயது: வலுவான ஆபத்து காரணி (ஆனால் அல்சைமர் சாதாரண வயதானதன் ஒரு பகுதியாக இல்லை)
- அபோலிபோபுரோட்டின் E (APOE-ε4): ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் தொடங்கும் வயதைக் குறைக்கிறது.
- அல்சைமர் நோயின் குடும்ப வரலாறு
- இரத்த நாள் ஆபத்து காரணிகள்: உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், புகைபிடித்தல், உடல் பருமன்
- டவுன் நோய்க்குறி: குரோமோசோம் 21 இல் கூடுதல் APP மரபணு இருப்பதால்

நோய் (Disease) கண்டறிதல்

- சில நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள் டிமென்ஷியா (Dementia) காரணமாக இருக்கலாம். உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கோ டிமென்ஷியா (Dementia) இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், ஒரு சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள். பிரச்சினையையும் அதற்கு என்ன காரணம் (நோயறிதல்) என்பதையும் கண்டுபிடிக்க வழங்குநர் உங்களுடன் இணைந்து பணியாற்ற முடியும். டிமென்ஷியா (Dementia)வை நீங்கள் எவ்வளவு சீக்கிரம் கண்டறிய முடியுமோ, அவ்வளவு சீக்கிரம் அதன் முன்னேற்றத்தைக் குறைக்க சிகிச்சையைத் தொடங்கலாம்.

சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள்:

- பிரச்சனையைப் புரிந்துகொள்ள கவனம், நினைவாற்றல், சிக்கல் தீர்க்கும் திறன் மற்றும் பிற மூளை செயல்பாடுகளில் உள்ள சிக்கல்களைத் தேடுங்கள்.
- அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டறிய உங்கள் மூளையை மதிப்பிடுங்கள்.

மதிப்பீட்டில் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் பின்வருவன போன்ற சோதனைகள் அடங்கும்:

- உடல் பரிசோதனை மற்றும் நோயறிதல் சோதனைகள்.
- நரம்பியல் பரிசோதனை.
- மனச்சோர்வு பரிசோதனை.
- இரத்த பரிசோதனைகள்.
- மூளை ஸ்கேன்கள், கம்ப்யூட்டட் டோமோகிராபி (CT) அல்லது காந்த அதிர்வு இமேஜிங் (MRI) போன்றவை.

சிகிச்சை

- டிமென்ஷியா (Dementia)வுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சையின் வகை அடிப்படை காரணத்தைப் பொறுத்தது.
- அறிகுறி நிவாரணம்: சில அறிகுறிகளைத் தற்காலிகமாகக் குறைக்கும் மருந்துகள் உள்ளன. இந்த மருந்துகளில் பெரும்பாலானவை டிமென்ஷியா (Dementia)வின் ஆரம்ப அல்லது நடுத்தர நிலைகளில் உள்ளவர்களுக்கு சிறப்பாகச் செயல்படும்.
- தாமத நோய்: டிமென்ஷியா (Dementia)வின் வளர்ச்சியை மெதுவாக்கும் பிற மருந்துகளும் உள்ளன.

டிமென்ஷியா (Dementia)வை எவ்வாறு தடுப்பது?

1. புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிகப்படியான மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்:

- புகைபிடித்தல் மற்றும் அதிகப்படியான மது அருந்துதல் இரத்த நாளங்கள் மற்றும் மூளையை சேதப்படுத்தும், இதனால் டிமென்ஷியா (Dementia) அபாயம் அதிகரிக்கும்.

2. இருக்கும் சுகாதார நிலைமைகளை நிர்வகிக்கவும்:

- உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் (Disease) மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிற உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், டிமென்ஷியா (Dementia) உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்க அவற்றை திறம்பட நிர்வகிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

3. தலையில் ஏற்படும் காயங்களைத் தடுக்க:

- தலையில் ஏற்படும் காயங்கள் டிமென்ஷியா (Dementia) அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும், எனவே அவற்றைத் தடுக்க முன்னெச்சரிக்கைகள் எடுப்பது முக்கியம்.

4. உங்கள் பார்வை மற்றும் கேட்கும் திறனைப் பாதுகாக்கவும்:

- பார்வை மற்றும் கேட்கும் திறன் இழப்பு அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை பாதிக்கும் மற்றும் டிமென்ஷியா (Dementia) அபாயத்தை அதிகரிக்கும், எனவே எந்தவொரு பார்வை அல்லது கேட்கும் திறனையும் திறம்பட நிர்வகிப்பது முக்கியம்.

5. போதுமான தூக்கம்:

- ஒவ்வொரு இரவும் 7-8 மணிநேரம் தரமான தூக்கத்தை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள். மோசமான தூக்கப் பழக்கம் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சிக்கு பங்களிக்கும்.

6. உடல் செயல்பாடு:

- வாரத்திற்கு சுமார் 150 நிமிடங்கள் வழக்கமான உடற்பயிற்சி, விருவிறுப்பான நடைபயிற்சி போன்ற மிதமான செயல்பாடு கூட, இருதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி டிமென்ஷியா (Dementia) அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

7. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை:

- பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் நிறைந்த ஒரு சீரான உணவு ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் மூளை ஆரோக்கியத்திற்கும் பங்களிக்கும்.

8. எடை முகாமைத்துவம்:

- ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிப்பது, டிமென்ஷியா (Dementia) அபாயத்துடன் தொடர்புடைய வகை 2 நீரிழிவு மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நிலைமைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

9. மனத் தூண்டுதல்:

- புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது, படிப்பது அல்லது புதிர்களைத் தீர்ப்பது போன்ற மனரீதியாக சவாலான செயல்களில் ஈடுபடுவது உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கவும், அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியின் அபாயத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

10. சமூக ஈடுபாடு:

- வலுவான சமூக வலைப்பின்னலைப் பராமரிப்பதும், சமூக நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதும் தனிமை மற்றும் சமூக தனிமை ஆகியவற்றை எதிர்த்துப் போராட உதவும், ஏனெனில் இவை டிமென்ஷியா (Dementia)வின் அதிக ஆபத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

11. ஆபத்து காரணிகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

- அல்சைமர் மற்றும் FT டிமென்ஷியா (Dementia)வுக்கான ஆபத்து காரணி குடும்ப வரலாறு ஆகும். உங்கள் குடும்பத்தின் ஆபத்து காரணிகளைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் சொந்த ஆபத்தைக் குறைக்க முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க உதவும்.

சுருக்கம்

டிமென்ஷியா என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நோய் அல்ல. இது அன்றாட வாழ்க்கையில் தலையிடும் மனத் திறன் குறைவதை விவரிக்கும் ஒரு பொதுவான சொல். இது நினைவகம், சிந்தனை மற்றும் நடத்தையைப் பாதிக்கிறது. இருப்பினும், டிமென்ஷியா சாதாரண வயதானதன் ஒரு பகுதியாக இல்லை. 4 வகையான டிமென்ஷியாக்கள் உள்ளன: அல்சைமர், வாஸ்குலர், லெவி பாடி மற்றும் ஃப்ரண்டோ-டெம்போரல். அல்சைமர் நோய் அமிலாய்டு பிளேக்குகள் மற்றும் டௌடாங்கிள்களின் குவிப்பு, வீக்கம், சினாப்டிக் இழப்பு மற்றும் நரம்புச் சிதைவைத் தூண்டுவதன் மூலம் இயக்கப்படுகிறது. இது ஒரு நாள்பட்ட, முற்போக்கான கோளாறாகும், இது எந்த சிகிச்சையும் இல்லை, ஆனால் ஆரம்பகால நோயறிதல் மற்றும் மேலாண்மை முன்னேற்றத்தை மெதுவாக்கும்.

செய்ய வேண்டியவை

- மன ரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுங்கள்
- உடற்பயிற்சி
- இரத்த சர்க்கரை அளவை அல்லது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும்

செய்ய கூடாதவை

- புகைபிடிக்காதீர்கள்
- அதிகமாக மது அருந்த வேண்டாம்.