



ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਨੀਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ।

ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਝ ਕੀ ਹੈ?

ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੀਵਨ-ਢੰਗ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਖਤਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ। ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ, ਹਾਈ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ); ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਸਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਨੂੰ, ਜੀਨਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ)। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅੱਧ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਕੇਸ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਤ ਗੱਲਾਂ- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮੁਟਾਪਾ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ, ਉਦਾਸੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਘਾਟ-ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜੀਵਨਢੰਗ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 1-833-674-5003 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [alzbc.org/south-asian](http://alzbc.org/south-asian) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਆਗੂ ਸ਼ੇਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ, ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ 1-833-674-5003 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ [alzbc.org/south-asian](http://alzbc.org/south-asian) 'ਤੇ ਜਾਓ।

**Help for Today. Hope for Tomorrow...®**

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਜੂਨ 2016, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।

ਕਵਰ: ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਤਸਵੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਈ ਸੀ ਡੀ, ਐੱਸ ਪੀ ਈ ਸੀ ਟੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮੈਸਾਨੇਰੀ ਲਚੀਸ, ਐੱਮ ਡੀ ਐੱਫ ਆਰ ਸੀ ਪੀ ਸੀ (ਮਾਉਂਟ ਸਿਨਾਈ ਹੋਸਪੀਟਲ ਟਰਾਂਸੋ/ਐੱਨ ਆਈ ਐੱਚ ਬਥੇਜ਼ਡਾ ਐੱਮ ਡੀ) ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਅੰਦਰਲਾ ਪੰਨਲ: ਐੱਮ ਆਰ ਆਈ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਸੰਨੀਬਰੁਕ ਅਤੇ ਵਿਮਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ।

## Alzheimer Society

BRITISH COLUMBIA

Alzheimer Society of B.C.  
300 - 828 West 8th Avenue  
Vancouver, B.C. V5Z 1E2

Tel: 604-681-6530 1-800-667-3742

Fax: 604-669-6907 Email: [info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)

[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

Facebook: [facebook.com/AlzheimerBC](https://facebook.com/AlzheimerBC)

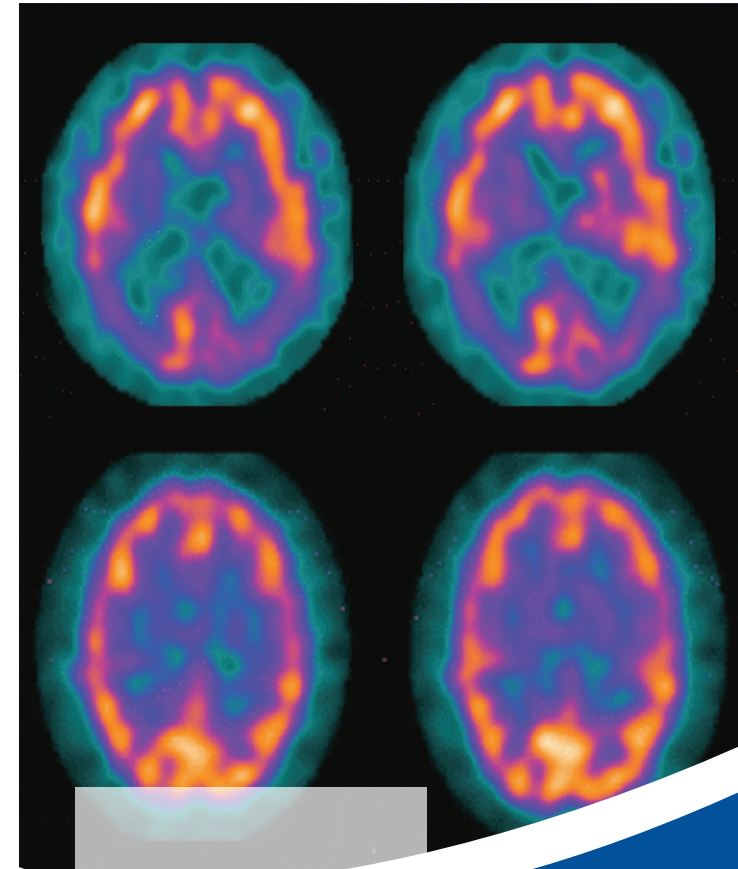
Twitter: [twitter.com/AlzheimerBC](https://twitter.com/AlzheimerBC)

Charitable registration number: 11878 4891 RR0001

## Alzheimer Society

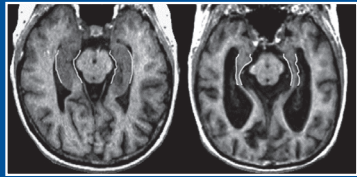
BRITISH COLUMBIA

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?



## ਅਸੀਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ?

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਚੇਤਾ ਪਟਣ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣ, ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਣ, ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਏ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ।



ਇਹ ਦੋ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ, ਇਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ (ਸੱਜੀ) ਅਤੇ ਇਕ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ (ਖੱਬੀ)। ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ (ਸੱਜਾ) ਬੀਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ (ਖੱਬਾ) ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਡਾ: ਆਲੋਇਸ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਨੇ 1906 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਚਿੰਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਸੀ:

- “ਪਲੇਕਸ (ਪੇਪੜੀਆਂ)” “ਬੇਟਾ ਐਮਇਲੋਇਡ” ਜਾਂ ਏ-ਬੇਟਾ ਨਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਤੈਹਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਏ-ਬੇਟਾ ਦੇ ਮੌਲੀਕਿਊਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੇਪੜੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਰਵ-ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਤ ਨੂੰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।
- “ਟੈਂਗਲਜ਼” ਟਾਓ ਨਾਮੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਤੈਹਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਾਓ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰੇਲ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨਅੰਤਰ ਪਟੜੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੱਗਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਟੜੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਢੇਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਟਾਓ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਦਿਮਾਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਓ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੁਕਸਾਨੇ ਅਤੇ ਤੇੜੇ-ਮਰੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਢਾਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਰਵ-ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਸ਼ ਅਤੇ ਮੌਤ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਸਮਰੱਥਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਗਵਾਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਰਤਦੀ।

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

#### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਸਪਰੈਡਕ ਬੀਮਾਰੀ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਸਪਰੈਡਕ ਬੀਮਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਸਪਰੈਡਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀਆਂ ਜੀਨਾਂ ਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਇਕੱਠ, ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਸਪਰੈਡਕ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਿਚਰਦੀ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਸਪਰੈਡਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਉਮਰ ਹੈ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਸਪਰੈਡਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ 60-65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਬੀਮਾਰੀ (ਐੱਫ ਏ ਡੀ)

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਇਸ ਵਿਰਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਇਤਿਹਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ)। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਬੀਮਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ 5% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਖਾਸ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੀਨਾਂ ਮਾਪੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੀਨ ਹੋਣ ਦੇ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ 50% ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਸਪਰੈਡਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਰ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਇਕ ਘਾਤਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ‘ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਕਿਸ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਧਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

#### ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਝਣ, ਸੋਚਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਰਲ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕਰਨੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਭੰਵਲਭੂਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਰਸਤਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਣੀਆਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ‘ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ (ਸੋਚਣ, ਸਮਝਣ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰ ਜਾਣਗੀਆਂ।

#### ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਰੌਅ (ਮੁਝ)

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੁਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਛਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਵਤੀਰਾ

ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਕੁੱਝ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਇਕੋ ਅਮਲ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੁਕਾਉਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਭੜਕਾਹਟ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ। ਇਹ ਵਤੀਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ

ਆਖਰਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਨਿਘਾਰ ਆਵੇਗਾ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣਾ-ਖਾਣ, ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਲਾਗੂਣ-ਪਾਉਣ ਵਰਗੇ ਨਿੱਤ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ।

### ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਬੋਲੀ, ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਸਕਿਲਜ਼ (ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ) ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਕਬੂਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਹੜਾ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ‘ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ‘ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਰੋਗ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਅਗੇਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।