

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

Alzheimer Society

ਹੋਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (Mild Cognitive Impairment) ਕੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਾਲ 10-15% ਹਲਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀਆਂ ਉਪ ਕਿਸਮਾਂ

- **ਐਮਨੇਸਟਿਕ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ** ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਉਪ-ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ।
- **ਗੈਰ-ਐਮਨੇਸਟਿਕ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ** ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਮੁੱਖ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹੋਰ ਸੋਚਣ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਤਰਕ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।** ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਰਗੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ।
- **ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਵਿਚਾਰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ।
- **ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- **ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣਾ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ।
- **ਖਰਾਬ ਫੈਸਲਾ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਤਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨਣਾ।
- **ਭੁੱਖਾਈ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਧਾਰਨਾ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਗਲੀਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਵਜੋਂ ਉਲਝਾਉਣਾ।

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਨੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ।

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹਲਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਹਲਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੇਸਤ ਤੋਂ ਨਿਰੀਖਣ
- ਬੋਧਾਤਮਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ
- ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂਚ
- ਮੂਡ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਫੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਟੈਸਟ
- ਤੰਤੂ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ ਜੋ ਨਿਰਣਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਤਰਕ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ।

ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ

- ✓ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਛੇਤੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਛੇਤੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ?

ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਸਿਰਫ 10 ਤੋਂ 15% ਲੋਕ ਹਰ ਸਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨੇਰੀਏਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਐਮਨੇਸਟਿਕ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੈ ਦਾ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਹਲਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਮਨੇਸਟਿਕ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਦਿਮਾਗੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਫਰੰਟੋਟੇਮਪੋਰਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਲੇਵੀ ਬਾਡੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾੜੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਹਲਕੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 'ਤੇ ਖੋਜ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੈ, ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਸਥਿਰ ਰਹੇਗਾ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੀ, ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ, ਘੱਟ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ, ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿੰਨੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂਡ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੇਧਾਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਿੱਚ ਬੇਧਾਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.alzheimer.ca/brainhealth 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਾਲੇ ਹਲਕੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਧਾਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜਯੋਗ ਕਾਰਨ ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ 10 ਤੋਂ 30% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜਯੋਗ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਵੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜੋ ਬੇਧਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ

ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗੀ।



ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਕੈਲੰਡਰ
- ਕਾਗਜ਼-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀਆਂ, ਸੂਚੀਆਂ ਅਤੇ ਜੇਬ ਨੋਟਬੁੱਕ
- ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੋਇਸਮੇਲ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਰੋਲ ਵਰਗੇ ਨਾਮ ਨੂੰ, ਇੱਕ ਮਨਪਸੰਦ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਕੈਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ।

ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਕੇ, ਹਲਕੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ:

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ Alzheimer Society (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ Alzheimer Society (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ) ਲੱਭਣ ਲਈ www.alzheimer.ca/helpnearyou 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ Alzheimer Society (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.alzheimer.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ Alzheimer Society (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- Alzheimer's Association (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) (US): www.alz.org/dementia/mild-cognitive-impairment-mci.asp
- Alzheimer's Society (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ) (ਯੂਕੇ): www.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia/mild-cognitive-impairment-mci
- Anderson, Nicole, Murphy, Kelly, Troyer, Angela (ਐਂਡਰਸਨ, ਨਿਕੋਲ, ਮਰਫੀ, ਕੈਲੀ, ਟਰੋਅਰ, ਐਂਜੇਲਾ), *Living with Mild Cognitive Impairment*, Oxford University Press, 2012.
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ, ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਉਦਮ, ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ, ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦਾਅਵਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤਾਜ਼ੀਬ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Alzheimer Society

Alzheimer Society of B.C.

828 W. 8th Avenue, Suite 300, Vancouver, British Columbia V5Z 1E2

Phone: 604-681-6530 Toll-free: 1-800-667-3742 Fax: 604-669-6907

Email: info@alzheimerbc.org Website: www.alzheimerbc.org

Facebook: www.facebook.com/AlzheimerBC Twitter: twitter.com/AlzheimerBC

