

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (Vascular Dementia)

ਹੋਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਾਓਗੇ:

- ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ (ਨਾੜੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ
- ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੂਡ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹਨ। ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਮਿਕਸਡ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਕੀ ਹੈ?¹

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਣ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਬਾਹਰ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੈੱਲ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਕਾਰਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਰੰਗ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਕਾਜ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵੀ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

¹ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ Heart and Stroke Foundation (ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੈ 2016 ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ Mind the Connection (ਮਾਈਂਡ ਦ ਕਨੈਕਸ਼ਨ)।
© 2016 Heart and Stroke Foundation of Canada (ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ)। ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਲੀ ਚਾਲ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਸੰਤੁਲਨ। ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਵਿਗਾੜ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਵਾਧਾ), ਆਰਟੀਰੀਓਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦਾ ਸਖਤ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨਗੇ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ **ਸਬਕੋਰਟੀਕਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ** ਅਤੇ **ਸੇਰੇਬਰਲ ਐਮੀਲੋਇਡ ਐਂਜੀਓਪੈਥੀ** ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਬਕੋਰਟੀਕਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ

ਸਬਕੋਰਟੀਕਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਖਤ ਅਤੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਨਾੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਨਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂ ਰੇਸ਼ੇਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਵ੍ਰਾਈਟ ਮੈੱਟਰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੇਰੇਬਰਲ ਐਮੀਲੋਇਡ ਐਂਜੀਓਪੈਥੀ

ਅਕਸਰ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ, ਸੇਰੇਬਰਲ ਐਮੀਲੋਇਡ ਐਂਜੀਓਪੈਥੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਮੀਲੋਇਡ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਮੀਲੋਇਡ ਉਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ ਜੋ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਲੈਕ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਐਮੀਲੋਇਡ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ ਜੇਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ²

ਸਟ੍ਰੋਕ

ਸਟ੍ਰੋਕ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੇਰੇਬਰੋਵੈਸਕੂਲਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸੀ ਵੀ ਏ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਹੁਣ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਧਮਣੀ ਬਲੌਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇਸਕੇਮਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ) ਜਾਂ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਹੈਮੋਰੇਜਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ)। ਧਮਣੀ ਦੁਆਰਾ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਫਿਰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਗਏ ਨਿਊਰੋਨ ਮਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹਰੇਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ)।

² ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ Heart and Stroke Foundation (ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੈ 2016 ਸਟ੍ਰੋਕ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ Mind the Connection (ਮਾਈਂਡ ਦ ਕਨੈਕਸ਼ਨ)।
© 2016 Heart and Stroke Foundation of Canada (ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ)। ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸਟਰੋਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਸਫੋਟ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਭਾਵਵਾਚੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ
 - ਗੱਲਬਾਤ - ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇਣਾਂ ਵਿੱਚ
 - ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। Heart and Stroke Foundation (ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਦੀ FAST ਮੁਹਿੰਮ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

FACE ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਢਲਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?

A RMS ਕੀ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

SPEECH ਕੀ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਝੀ ਹੈ?

TIME ਸਮਾਂ ਹੈ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦਾ।

© Heart And Stroke Foundation of Canada, 2014

ਕੇਵਰਟ (ਗੁਪਤ) ਸਟਰੋਕ

ਕਈ ਵਾਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸੂਖਮ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਕੈਨ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਣਜਾਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਗੁਪਤ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਪਤ ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੋਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਓਵਰਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਰਗੇ ਪਛਾਣਨਯੋਗ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਪਤ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਪਤ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੁਰੰਤ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸੂਖਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਰ ਕਰਨਾ।
- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ:
 - ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੈਸਰ ਕਰਨਾ
 - ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ
 - ਸ਼ਬਦ-ਖੋਜ
 - ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
 - ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ
 - ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ
 - ਤਰਕ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਪਤਾ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਕੈਨ ਗੁਪਤ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਓਵਰਟ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਰਥਾਤ, ਜਿੱਥੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਪਤ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰਜ਼ੀ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ

ਆਰਜ਼ੀ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (ਟੀ ਆਈ ਏ), ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਥੱਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਟੀ ਆਈ ਏ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਟੀ ਆਈ ਏ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਟੀ ਆਈ ਏ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਲਈ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਸੋਧਣ-ਯੋਗ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸੋਧਣ-ਯੋਗ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਗੈਰ-ਸੋਧਣਯੋਗ, ਜਾਂ ਨਾ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਕੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ
- ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ
- ਤਣਾਅ
- ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ
- ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ
- ਐਟਰੀਅਲ ਫਾਈਬਰਿਲੇਸ਼ਨ (ਏ-ਫਿਬ)
- ਸੂਗਰ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼)
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
- ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ) ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਧਣ-ਯੋਗ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ" ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਰੀਰਕ ਟੈਸਟ:** ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਕਈ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰਵਾਏਗਾ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਫੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਗੇ।

ਕਈ ਦਿਮਾਗੀ ਇਮੇਜਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਸੀ ਟੀ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੁੰਬਕੀ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ (ਐਮ ਆਰ ਆਈ) ਸਕੈਨ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ।

- **ਬੋਧਾਤਮਕ ਟੈਸਟ:** ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਹਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਕੁਝ ਲਿਖਤੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਅਸੈਸਮੈਂਟ (Montreal Cognitive Assessment - MoCA), ਜੋ ਨਿਰਣਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ, ਤਰਕ, ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰਜੀਹਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੀਨੇਸਟੇਰੇਸ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰਤ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਅੰਤਰੀਵ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹਰਕਤ, ਬੇਲਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਰਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ:** ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਸਦੱਸ ਬਣੇ ਰਹਿਣ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ, ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੋਇਰ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:** ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- **ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ:** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਸ਼ੂਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:
 - ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ
 - ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
 - ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ
 - ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਜੇ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- **ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ:** ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਰੱਖਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਵਜਾਉਣਾ ਹੈ
 - ਗੋਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਪਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਗਸਾਅ ਹਲ ਕਰਨਾ
 - ਕਿਸੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਉਲਟ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ
 - ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ
 - ਸੱਭਿਆਚਾਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਨਾਟਕਾਂ, ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.alzheimer.ca/brainhealth 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉੱਤਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤ:

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਕੂਲਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ Alzheimer Society (ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ) ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

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

- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.alzheimer.ca/riskfactors
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
 - **ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ:** www.heartandstroke.ca/stroke/risk-and-prevention/condition-risk-factors
 - **ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ:** www.heartandstroke.ca/stroke/risk-and-prevention/lifestyle-risk-factors
 - **ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:** www.heartandstroke.ca/heart/risk-and-prevention/risk-factors-you-cannot-change
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Heart & Stroke Foundation of Canada ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ : www.heartandstroke.ca

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਉਤਪਾਦ, ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਉੱਦਮ, 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 ਤਜਰਬੇ 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