

ጤናማ ህይወት ከ AIMGA ጋር

ጥራዝ 9 - የመርሳት በሽታ እና የአልዛይመር ግንዛቤ



አጠቃላይ ምልክታት

የአልዛይመር በሽታ ኢንተርናሽናል እንደገለጸው የአልዛይመር በሽታ የማስታወስ ችሎታን፣ አስተሳሰብን፣ ባህሪን እና ስሜትን የሚጎዱ የአንጎል ሲንድሮሞች የጋራ ስም ሲሆን በአረጋውያን መካከል የአካል ጉዳት እና ጥገኛነት ዋነኛ መንስኤ ነው። የአልዛይመር በሽታ የአዕምሮ ሕመም ዓይነት ነው፤ የአንጎል ሴሎችን የሚያጠፋ ሥር የሰደደ የነርቭ በሽታ ነው። ይህም የማሰብ ችሎታ እና የማስታወስ ችሎታ በጊዜ ሂደት እንዲበላሽ ያደርጋል። በአሁኑ ወቅት በዓለም ዙሪያ ከ 55 ሚሊዮን በላይ የሚሆኑ ሰዎች የመርሳት በሽታ ይይዛሉ ተብሎ ይገመታል። ይህ የመርሳት በሽታ በተለይ በዕድሜ የገፋ ሰዎች ላይ የተለመደ በመሆኑ የካናዳ ሕዝብ ዕድሜ እየገፋ ሲሄድ የምርመራው መጠን እየጨመረ እንደሚሄድ ይጠበቃል። በመስከረም ወር የዓለም የአልዛይመር ወር ይከበራል፤ ስለዚህ በዚህ ርዕሰ ጉዳይ ላይ የበለጠ ለማወቅ ይህንን ከ AIMGA ጥራዝ 9 ጋር በደንብ መኖርን በማንበብ ከእኛ ጋር ይቀላቀሉ። ይህ ይዘት የተጻፈው በእነዚህ አካባቢዎች እውቀት ባላቸው AIMGA ዓለም አቀፍ የህክምና ተመራጭዎች ነው።

አልዛይመር ከመርሳት በሽታዎች አንዱ አይነት ነው

የአልዛይመር በሽታ ከ60 እስከ 80 በመቶ ለሚሆኑ የአዕምሮ ሕመምተኞች መንስኤ የሆነ የአንጎል በሽታ ነው።



የመርሳት በሽታ የማስታወስ ችሎታ፣ የማመዛዘን ችሎታ ወይም ሌሎች የአስተሳሰብ ችሎታዎች ማሽቆልቆል ያሉ ምልክቶችን የሚያመለክት አጠቃላይ ቃል ነው።

አልዛይመር የመርሳት በሽታ አንዱ ምክንያት ነው

Sources: [Alzheimer's Disease International](#); [Health Canada, 2022](#); [Alzheimer Society, 2023](#); [Alzheimer's Association, 2023](#)

አደገኛ ምልክቶች

- 1 ስለ አልዛይመር በሽታ ተጨማሪ የቅድሚያ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ማስፈንጠሪያውን ይከተሉ።
- 2 ለአልዛይመር ህመምተኞች እና ለቤተሰቦቻቸው አደገኛ ምልክቶችን ማወቅ በርግጥም ምልክቶቹ ጉዳት ከማድረሳቸው በፊት እንዲቆጣጠሩቸው ያስችላቸዋል፤ በተለይ ደግሞ ከእንቅስቃሴ ጋር ያሉ ነገሮችን መገንዘብ ያስፈልጋል፤ ለምሳሌ አረማመድ እና ሚዛን አለመጠበቅ ለመውደቅ አደጋ ተጋላጭነትን ይጨምራል። ስለዚህ

Sources: Memorial Hermann, 2023; National Institute on Aging, 2017; Alzheimer Society, 2022

- በዕለት ዕለት ህይወት ላይ ደግንነት ማይሰማሆን ከሆነ የቤተሰብ ሀኪምዎን ያማክሩ። አደጋን ለመከላከል ቤትዎን ለማሻሻል የሚረዱ እርምጃዎች እዚህ ይገኛሉ።
- 3 አንድ ሰው ግራ በመጋባት ምክንያት አስቸኳይ አደጋ ላይ የሚወድቅ ከሆነ 9-1-1 ይደውሉ።
- 4 ከአሥር ሰዎች መካከል ስድስቱ የመርሳት በሽታ ያለባቸው ሰዎች የመጥፋት አደጋ ተጋርጦባቸዋል። ራስን መቻልና ደግንነት ለማግኘት የሚረዱ አንዳንድ ምክሮች እነሆ።

የጤና ማሳሰቢያዎች

- የመርሳት በሽታ የመጀመሪያ ምልክቶች (ለምሳሌ፣ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፣ የተለመዱ ተግባራትን ማከናወን መቸገር ወይም የባሕርይ ለውጥ) ካጋጠሙህ የሚያሳስቡህን ነገሮች በግልጽ ለመወያየት ምችት የሚሰጥህን ሐኪም ይፈልጉ።
- በአሁኑ ጊዜ በርካታ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ጤናማ የሆኑ ልማዶችን ማዋሃድ ማለትም አካላዊና አዕምሯዊ እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ጤናማና ሚዛናዊ አመጋገብ መመገብ፣ በቂ እንቅልፍ መተኛት፣ ትንቢታዎን አልከል ከመጠን በላይ መጠጣት፣ ውጥረትን መቀነስ፣ የደግንነት ቀበቶ/የመከላከያ ቍር መልበስ፣ ውድቀትንና የአንጎል ጉዳትን መከላከል፣ እንዲሁም እንቅስቃሴዎችንና ጨዋታዎችን በማድረግ አንጎልን ማነቃቃት ጥሩ የአንጎል ጤንነት እንዲኖር ያደርጋል እንዲሁም የማወቅ ችሎታ መቀነስ አደጋን ይቀንሳል።
- የአዕምሮ የመርሳት በሽታ ወይም የአልዛይመር በሽታ ያለበትን ሰው የሚንከባከቡ ሰው ከሆኑ እንዳይደክሙ ለራስዎ እና ለጤናዎ (አእምሮአዊ እና አካላዊ) እንክብካቤን ማድረግ አስፈላጊ ነው። እርስዎን እና ቤተሰብዎን/ የሚወዷቸውን ለመርዳት በዜና መጽሔታችን ገጽ 4 ላይ ያሉትን እነዚህን የእንክብካቤ መርጃዎች ይመልከቱ።
- የልብዎን ጤንነት ለመቆጣጠር እና እንደ የስኳር በሽታ፣ የደም ግፊት፣ ከፍተኛ የኮሌስትሮል መጠን ወይም ከመጠን በላይ ውፍረት ያሉ ችግሮችን ለማከም ከሐኪምዎ ጋር ይሠሩ; የልብ ጤናን ከአንጎል ጤንነት ጋር የሚያገናኝ ጠንካራ ማስረጃ አለ። እነዚህን የአኗኗር ዘይቤ ምክሮች እዚህ ይሞክሩ።

Sources: Alzheimer's Association, 2023; <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/diagnosis/visiting-your-doctor>; https://www.alz.org/help-support/brain_health; Alzheimer's Society, 2023; Alzheimer's Association, 2023

ይህን ያውቃሉ?



የ AIMGA ባለሙያዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ከድርጅትዎ ለመነጋገር ዝግጁ ናቸው። በዚህ ኢ-ሜል መልዕክት በመላክ ዛሬውኑ ቀጠሮ ይያዙ; drew@aimga.ca

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከዚህ በታች ያለውን የ QR ኮድ በስልክዎ በመቃኘት ሙሉውን የ "h AIMGA ጋር ጥሩ ኑሮ መኖር" ጋዜጣን በሞባይል ስልክ ይመልከቱ።



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/9.September2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

የመጀመሪያ ስም፣ የመጨረሻ ስም ለትርጉም አገልግሎታቸው እና መሰግናለን!