# കേരള സ്റ്റേറ്റ് ഇനിഷ്യേറ്റിവ് ഓൺ ഡിമെൻഷ്യ (KSID)

ഒരു ഡിമെൻഷ്യ സൗഹൃദ കേരള സംരംഭം

**കേരള സോഷ്യൽ സെക്യൂരിറ്റി മിഷൻ (KSSM), സാമൂഹിക നീതി വകുപ്പ് (DSJ) -കേരള സർക്കാർ**

**അൽഷൈമേഴ്സ് ആന്റ് റിലേറ്റഡ് ഡിസോർഡേഴ്സ് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ (ARDSI)**

## ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മേധാക്ഷയം എന്നാൽ എന്ത്?

മനുഷ്യന്റെ ശാരീരിക മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം നിയന്ത്രിക്കുന്ന അവയവം തലച്ചോറാണ്. സ്ഥലകാല ബോധം, ഓർമ്മശക്തി, ബുദ്ധിശക്തി, ഭാഷാഗ്രഹണം, അമൂർത്തമായി ചിന്തിയ്ക്കുവാനുള്ള കഴിവ്, വിവേചനാധികാരം, തുടങ്ങിയവയാണ് തലച്ചോറിന്റെ അടിസ്ഥാന ധർമ്മങ്ങൾ. തലച്ചോർ രോഗഗ്രസ്തമായാൽ ഈ ധർമ്മങ്ങൾക്ക് ക്ഷയം സംഭവിയ്ക്കുന്നു.തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന രോഗമാണ് ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മേധാക്ഷയം.

ലോകത്തിൽ
**44 ദശലക്ഷം** ആളുകൾ
ഡിമെൻഷ്യ രോഗബാധിതരാണ്.
ഇത് 2030 ആകുമ്പോൾ 76 ദശലക്ഷവും
2050 ആകുമ്പോൾ 135 ദശലക്ഷവും
ആകുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.
ഇന്ത്യയിൽ 4.7 ദശലക്ഷം ആളുകളും
കേരളത്തിൽ **1.9 ലക്ഷം** ആളുകളും
ഡിമെൻഷ്യ രോഗബാധിതരാണ്.
എന്നാൽ ഡിമെൻഷ്യ രോഗബാധിതരിൽ വെറും
10% പേർക്ക് മാത്രമേ രോഗനിർണ്ണയവും
പരിചരണവും ലഭിക്കുന്നുള്ളു.
എന്ന വസ്തുത തികച്ചും
വേദനാജനകമാണ്.

## ഡിമെൻഷ്യയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഓർമ്മക്കുറവ്
- ഭാഷ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള ദിനചര്യകൾ ചെയ്യാൻ പറ്റാതെ വരിക
- സ്ഥലകാലബോധം നഷ്ടപ്പെടുക
- സ്വന്തമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരിക
- ആലോചിച്ച് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവുകൾ നഷ്ടപ്പെടുക
- സാധനങ്ങൾ എവിടെയെങ്കിലും വെച്ച് മറക്കുക
- പെരുമാറ്റത്തിലും സ്വഭാവത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
- വ്യക്തിത്വത്തിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാവുക
- ഒരു കാര്യത്തിലും താത്പര്യമില്ലതാവുക

**ഇത്തരം രോഗികളെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യപരിശോധനയ്ക്കു വിധേയരാക്കുക.**

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

**ദേശീയ ഡിമെൻഷ്യ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ: 0484 2808088**

DEMENTIA
HELP LINE SERVICE
098461 98473
098461 98471
098461 98786

**അൽഷൈമേഴ്സ് ആന്റ് റിലേറ്റഡ് ഡിസോർഡേഴ്സ് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ** (ARDSI)
ഗുരുവായൂർ റോഡ്, കുന്നംകുളം– 680503, കേരളം, ഇൻഡ്യ.
E-mail: ardsinationaloffice@gmail.com, Web: www.ardsi.org Ph: 0091 488 5223801

# കേരള സ്റ്റേറ്റ് ഇനിഷ്യേറ്റിവ് ഓൺ ഡിമെൻഷ്യ (KSID)

ഒരു ഡിമെൻഷ്യ സൗഹൃദ കേരള സംരംഭം

**കേരള സോഷ്യൽ സെക്യൂരിറ്റി മിഷൻ (KSSM), സാമൂഹിക നീതി വകുപ്പ് (DSJ) -കേരള സർക്കാർ**

**അൽഷൈമേഴ്സ് ആന്റ് റിലേറ്റഡ് ഡിസോർഡേഴ്സ് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ (ARDSI)**

ലോകത്തിൽ
**44 ദശലക്ഷം** ആളുകൾ
ഡിമെൻഷ്യ രോഗബാധിതരാണ്.
ഇത് 2030 ആകുമ്പോൾ 76 ദശലക്ഷവും
2050 ആകുമ്പോൾ 135 ദശലക്ഷവും
ആകുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.
ഇന്ത്യയിൽ 4.7 ദശലക്ഷം ആളുകളും
കേരളത്തിൽ **1.9 ലക്ഷം** ആളുകളും
ഡിമെൻഷ്യ രോഗബാധിതരാണ്.
എന്നാൽ ഡിമെൻഷ്യ രോഗബാധിതരിൽ വെറും
10% പേർക്ക് മാത്രമേ രോഗനിർണ്ണയവും
പരിചരണവും ലഭിക്കുന്നുള്ളു.
എന്ന വസ്തുത തികച്ചും
വേദനാജനകമാണ്.

## ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മേധാക്ഷയം എന്നാൽ എന്ത്?

മനുഷ്യന്റെ ശാരീരിക മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം നിയന്ത്രിക്കുന്ന അവയവം തലച്ചോറാണ്. സ്ഥലകാല ബോധം, ഓർമ്മശക്തി, ബുദ്ധിശക്തി, ഭാഷാഗ്രഹണം, അമൂർത്തമായി ചിന്തിയ്ക്കുവാനുള്ള കഴിവ്, വിവേചനാധികാരം, തുടങ്ങിയവയാണ് തലച്ചോറിന്റെ അടിസ്ഥാന ധർമ്മങ്ങൾ. തലച്ചോർ രോഗഗ്രസ്തമായാൽ ഈ ധർമ്മങ്ങൾക്ക് ക്ഷയം സംഭവിയ്ക്കുന്നു. തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന രോഗമാണ് ഡിമെൻഷ്യ അഥവാ മേധാക്ഷയം.

## ഡിമെൻഷ്യയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഓർമ്മക്കുറവ്
- ഭാഷ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ള ദിനചര്യകൾ ചെയ്യാൻ പറ്റാതെ വരിക
- സ്ഥലകാലബോധം നഷ്ടപ്പെടുക
- സ്വന്തമായി തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരിക
- ആലോചിച്ച് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവുകൾ നഷ്ടപ്പെടുക
- സാധനങ്ങൾ എവിടെയെങ്കിലും വെച്ച് മറക്കുക
- പെരുമാറ്റത്തിലും സ്വഭാവത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
- വ്യക്തിത്വത്തിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാവുക
- ഒരു കാര്യത്തിലും താത്പര്യമില്ലതാവുക

**ഇത്തരം രോഗികളെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യപരിശോധനയ്ക്കു വിധേയരാക്കുക.**

## മറവിരോഗത്തെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം?

മറവിരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നതിന് വളരെ മുമ്പേതന്നെ അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ ഒരാളുടെ തലച്ചോറിൽ ആരംഭിക്കുന്നു. അതിനാൽ ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമവും ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും മദ്ധ്യവയസ്സിലേ തുടങ്ങുക.

രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ തുടങ്ങിയവ പ്രത്യേകിച്ച് 30 വയസ്സിനുശേഷം യഥാസമയങ്ങളിൽ പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമുള്ള ചികിത്സ ഉറപ്പുവരുത്തുക

കൊഴുപ്പ് അധികമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുക. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ ഭക്ഷിക്കുക.അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുക. വയറിനു ചുറ്റും അടിഞ്ഞു കൂടുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക.

പുകവലി, ലഹരി മരുന്നുപയോഗം, മദ്യപാനം തുടങ്ങിയ അനാരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.തലച്ചോറിനു ക്ഷതമേൽക്കാത്ത വിധം അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ കഴിവുകൾ ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ കാലക്രമേണ അവ ഉപയോഗശൂന്യമാണ്.പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക. നൂതനമായ അറിവുകൾ ശേഖരിക്കുക. വായന, പദപ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ മാനസിക വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

ആഴ്ച്ചയിൽ 5 ദിവസമെങ്കിലും 1/2 മണിക്കൂറിനുമുകളിൽ ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളിലോ കായികാദ്ധ്വാനങ്ങളിലോ ഏർപ്പെടുക.

സാമൂഹികപങ്കാളിത്തവും, സാന്നിദ്ധ്യവും നിലനിർത്തുക. അഭിരുചിക്കും താൽപര്യത്തിനുമനുസരിച്ചുള്ള മാനസികോല്ലാസത്തിലേർപ്പെടുക.
മാനസികപിരിമുറുക്കം ഉണ്ടെങ്കിൽ യോഗ, ധ്യാനം തുടങ്ങിയവ ശീലമാക്കുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

**ദേശീയ ഡിമെൻഷ്യ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ: 0484 2808088**

DEMENTIA HELP LINE SERVICE
098461 98473
098461 98471
098461 98786


**അൽഷൈമേഴ്സ് ആന്റ് റിലേറ്റഡ് ഡിസോർഡേഴ്സ് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ** (ARDSI)
ഗുരുവായൂർ റോഡ്, കുന്നംകുളം – 680503, കേരളം, ഇന്ത്യ.
E-mail: ardsinationaloffice@gmail.com, Web: www.ardsi.org Ph: 0091 488 5223801