జ్ఞాపకాలన్నీ గల్లంతు

నానాటికీ పెరుగుతున్న మతిమరుపు జబ్బు..

సకాలంలో గుర్తిస్తే మేలంటున్న వైద్య నిపుణులు

నేడు ప్రపంచ అల్జీమర్స్ వ్యాధి అవగాహనా దినోత్సవం..

వనం నాగయ్య, కెరటం న్యూస్ ప్రతినిధి:

పరీక్షలో చదివింది గుర్తుకు రాకపోవడం, తాళం చెవిలు ఎక్కడ పెట్టామో మరచిపోవడం నిజానికి ఇలాంటి వాటి వలన పెద్దగా సమస్య ఉండదు. కొద్దిగా ఆలోచిస్తే అవి మళ్ళీ గుర్తుకు వస్తాయి. కాని కొన్ని సార్లు మతిమరుపు అనేది తీవ్రంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ చాలా సమస్య అవుతుంది. పరిచయస్తులు కూడా అపరిచితులుగా అనిపించడం, ఎదుటి వ్యక్తులను సరిగా గుర్తు పట్టలేక పోవడం. కుటుంబ సభ్యుల పేర్లు మరచిపోవడం. బయటికి వెళ్ళినపుడు దారి మరచిపోవడం, తద్వారా ఇంటికి ఎలా చేరాలో అని అయోమయం పడడం తప్పిపోవడం. ఒకప్పుడు అనర్గళంగా మాట్లాడే వ్యక్తి ఇపుడు తను మాట్లాడే భాషలో పదాలను మరచిపోయి పదాలను వెతుక్కొనే ప్రయత్నం చేయడం. భోజనం చేశానో లేదో అని కూడా మరచిపోవడం, ఒకవేళ భోజనం చేసిన తర్వాత ఇంట్లో వారిని తనకు భోజనం పెట్టలేదని చెప్పడం. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరచిపోవడం, ముఖ్యంగా పళ్ల తోముకోవడం, కాలకృత్యాలు మరిచిపోవడం. ముఖ కవలికలలో సంతోషం, నవ్వు, భావ వ్యక్తీకరణ కోల్పోవడం. అదే అల్జీమర్స్ వ్యాధిగా వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నేడు ప్రపంచ అల్జీమర్స్ వ్యాధి అవగాహన దినోత్సవం. అసలు అల్జీమర్స్ (మతిమరుపు వ్యాధి) అనేది ఎందుకు ఎలా వస్తుంది, అందుకు గల కారణాలేంటో తెలుసుకుందాం.

మతి మరుపు అనేది 2 రకాలు..

శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం. మతిమరుపు వ్యాధి ముదురుతున్నప్పుడు తెలివితేటలు తగ్గడం, సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యం తగ్గడం, నేర్చుకొనే సమర్థత తగ్గుతుంది. అనగా స్థలం, సమయం అనగా వారికి ఏ ప్రదేశంలో ఉన్నామో అనే అయోమయం, పగలు, రాత్రికి భేదం తెలియకపోవడం జరుగుతుంది. దీనినే డెమెన్షియా లేదా శాశ్వత మతి మరుపు అంటారు. మతి మరుపు అనేది 2 రకాలు.. 1, తాత్కాలిక మతిమరుపు 2) శాశ్వత మతి మరుపు (డెమెన్షియా) ఈ తాత్కాలిక మతిమరుపు ముఖ్యంగా 60 సం కు తక్కువగా ఉన్న వారిలో చూస్తుంటాము. ముఖ్యంగా పిల్లలలో మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్, పోషకాహార లోపం వలన వస్తుంది. వీరికి తగిన కౌన్సిలింగ్ మరియు విటమిన్స్ అందినట్లయితే మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వస్తారు. మధ్య వయస్సు వారు అనగా ఉద్యోగస్తులు, బిజినెస్ చేసేవారు అధిక ఒత్తిడి వలన చిన్న చిన్న విషయాలను మరిచి పోతుంటారు వారికి కూడా కొన్ని ఆందోళన తగ్గించే మందులు ఇచ్చినట్లయితే మళ్ళీ మా మూలు స్థితికి వస్తారు. డిమెన్షియా (శాశ్వత మతి మరుపు) ఇది 60 సం లు పైబడిన వారిలో వస్తుంది. మొదట అనగా ఒక గంట ముందు లేదా అరగంట ముందు జరిగిన విషయాలు మరచిపోతారు. ఇది తొలి దశ వ్యాధి లక్షణంగా చెప్పవచ్చు. రాను రాను డిమెన్షియా (మతిమరుపు) పెరిగే కొద్ది రీసెంట్ మెమరీ అనగా కొన్ని రోజుల క్రింద జరిగిన విషయాలు కూడా మరచిపోతుం టారు. వ్యాధి ముదురుతున్నప్పుడు జ్ఞాపకాలను కోల్పోతుంటారు. అనగా వాళ్ళ స్వంత ఊరు పేరు, చిన్నప్పటి స్నేహితులు, వాళ్ళ జన్మదినం, పెళ్ళిరోజు, పాఠశాల పేర్లు కూడా మరచిపోతుంటారు. ఈ విధంగా జరగడానికి ముఖ్య కారణం మెదడులో ఉండే అమైలాయిడ్ అనే ప్రొటీన్ ఒక ముద్దలాగా మారి నాడీకణాలలో పేరుకొనిపోవడం ద్వారా ఒక నాడి కణానికి కలతంత్రులు మరొక నాడీ కణం తంత్రులతో సమాచారం ప్రసరణలో ఇబ్బంది ఏర్పడి మన మెదడులోని సమాచారం క్రోడీకరించక పోవడం ద్వారా మతిమరుపు వస్తుంది. వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి డిమెన్షియా, శాశ్వత మతి మరుపుని ముందే గుర్తించవచ్చు.

డిమెన్షియా (శాశ్వత మతి మరుపు) ఎని న్నరకాలు?

అల్జీమర్స్ డిమెన్షియా సాధారణంగా ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది (70శాతం). వాస్క్యులర్ డిమెన్షియా- రక్తనాళాలలో సమస్య ఏర్పడినపుడు. ఫ్రాంటోటెంపొరల్ డిమెన్షియా.. డిమెన్షియా (శాశ్వత మతిమరుపు) రావడానికి కారణాలు.. మత్తు పదార్థాలు – అల్కహోల్, గుల్ఫారం కల్లు, గుడుంబా, తంబాకు నమలడం, జర్దా, గుట్కా, సిగరేట్, బీడీ, ఖైని, గంజాయి, కొకైన్, హెరాయిన్, నల్లమందు. ఆరోగ్య సమస్యలు... థైరాయిడ్ సమస్య, రక్తహీనత, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం పక్షవాతం, మెదడులో గాయాలు, మెదడులో కంతి వచ్చినపుడు ఇలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.

మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి: డా.కంభంపాటి నారాయణరావు, (మానసిక ఆరోగ్య అవగాహన కమిటీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు)

జన్యుపరంగా–తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. నివారణ: చిన్నప్పటి నుండి మెదడుకు పదును పెంచే ఆటలు ఆడడం ముఖ్యంగా చదరంగం, పదఖేళిని పూరించడం, పజల్స్ పూర్తి చేయడం ద్వారా నాడీ కణాలలో సమాచారం వ్యవస్థ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఆహారంలో(ఒమెగా ఆమ్లాలు) ఎక్కువగా ఉండే అవిశెలు, అక్రోట్స్ (వాల్నట్), బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు, చేపలు, పాలు, పెరుగు, తీసుకోవాలి. ప్రతి నిత్యం ఒక అరటి పండు తీసుకోవడం ద్వారా ఇందులో లభించే ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం సెరటోనిన్గా మారి కుంగుబాటు రాకుండా కాపాడుతుంది. 38తాజా పండ్లలో లభించే పాలి పినాల్, అంటి ఆక్సిడంట్స్ మన మెదడుకు అందడం ద్వారా మతి మరుపు సమస్యను నివారించవచ్చు. ప్రతి నిత్యం వ్యాయామం వలన మెదడుకు రక్త సరఫరా పెరిగి కొత్త నాడీకణాలు ఏర్పడుతాయి. దీనివలన మతిమరుపు సమస్యను నివారించవచ్చును. ప్రతి నిత్యం పాఠశాలకు వెళ్ళే పిల్లలు ఉదయం అల్పహారం క్రమం తప్పకుండా తినాలి.

దీని వలన ఉదయం మెదడుకు గ్లూకోజ్ అందడం ద్వారా తరగతి గదిలో టీచర్ చెప్పే విషయాలు గుర్తుంటాయి. మత్తు పదార్థాలు, అల్కహాల్, దూమపానం మతి మరుపు కలిగిస్తాయి. వీటికి దూరంగా ఉండండి.

చికిత్సా విధానం: విటమిన్ బి1, బి6. బి12, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమన్- డి, 'ఇ' లోపాలను సరిదిద్దడం. అల్కహోల్ త్రాగేవారికి థయామిన్ అనే విట మిన్ (బి1) ఇవ్వడం. డొపెజిల్, మాంటిన్ అనే ఔషదాల ద్వారా మెదడులో ఎసిటైల్ కొలిన్ అనే రసాయాన్ని పెంచి నాడీ తంత్రుల లో సమాచార వ్యవస్థను పెంపొందించడం ద్వారా మతిమ-రుపు సమస్యకు చికిత్స చేయ వచ్చు. మానసిక సమస్యలు ఉన్న వారికి (ఆం టి డిప్రెసంట్స్), (అంటి సైకొటిక్స్) ఇవ్వడం ద్వారా జబ్బును నియంత్రించవచ్చు.