یاداشت کی خرابی کا اندازہ کیسے کریں

Assessing Memory Problems - URDU

انسانی یاداشت کی خرابی کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ وہ کس حد تک بھول جاتا ہے اور اُس کا رویہ اور مزاج (Mood) کتنا بدلتا ہے۔ یاداشت کھونے کی وجوہات کو درست کیا جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہ الزائمر کے مرض کو بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے۔ دراصل ایک ڈاکٹر الزائمر کے مرض کی تشخیص اُس وقت تک نہیں کر سکتا جب تک یہ ثابت نہ ہو جائے کہ دوسرے امراض کا اس بیماری کے ہونے میں ہاتھ نہیں ہے۔

قبل اسکے آپ ڈاکٹر کے کلینک جائیں : Before Going to the Doctor

اس سے پہلے کہ آپ ڈاکٹر کے کلینک جائیں ایک ایسے شخص کو جو مریض کو ایک عرصے سے جانتا ہو، اُس سے مریض کے متعلق معلومات اور بیماری کی علامات معلوم کر لیں۔ اگلے صفحے پر دیا گیا چارٹ دیکھ لیجئے۔

ڈاکٹر سے ملاقات کے دن اور طبی تجزیہ : The Day of the Appointment for a Medical Assessment

اپنے ساتھ مریض کا چارٹ برائے یاداشت (کی کی) ساتھ لے کے جایئے۔ علاوہ ازیں نظر کا چشمہ، سننے کا آلہ، ایسی چیزیں جو چلنے پھرنے میں مددگار ثابت ہوں ساتھ رکھیے۔ اُن ادویات کی فہرست جو وہ لے رہا ہے اور دوسری ذاتی چیزیں جو مرض کی تشخیص میں مددگار ثابت ہوں۔ انشورنس کارڈ (Insurance Card) بھی ساتھ لے کے جایئے۔ اگر مریض کی میڈیکل ہسٹری موجود ہو (حالیہ جسمانی معائینہ کے نتائج، ماضی میں کی گئی سرجری کی تمام معلومات وغیرہ)، ان سب کو اپنے ساتھ لے کے جائیں۔

ڈاکٹر مریض کی یاداشت اُس کے سمجھنے کی صلاحیت، بولنے اور سادہ حساب کرنے کی صلاحیت کا امتحان لے گا۔ مریض سے ایک لفظ کے الٹے ہجے کروائے جاسکتے ہیں۔ علاوہ ازیں جملہ لکھنا اور کوئی نمونہ بنوایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر اُس کے کھانے پینے کی عادات کے متعلق پوچھے گا۔ وہ بلڈ پریشر اور نبض بھی دیکھے گا۔ وہ دوسری بیماریوں (دل کی یا سانس کی بیماری) کے متعلق یہ جاننا چاہے گا کہ کہیں وہ یاداشت پر اثر انداز تو نہیں ہو رہی۔

بعض اوقات نیورولوجسٹ (Neurologist) مریض کا معائینہ کرتا ہے۔ اگر نہ ہو تو عام ڈاکٹر کو ذہنی امراض اور نروس سسٹم (Nervous System) پر توجہ دینی پڑتی ہے۔ ڈاکٹر پٹھے، آنکھوں کی حرکت، بول چال اور محسوس کرنے کی حس کو ٹیسٹ کرے گا۔ ڈاکٹر مریض کے گھٹنے پر ہلکا سا مار کے اُس کے ریفل یکس (Reflex) ٹیسٹ کرے گا۔ مریض کے ہاتھوں اور پیروں کی محسوس کرنے کی حس کو بھی چیک کرے گا اور اُس کی زبان سننا چاہے گا۔

فالواپ ٹیسٹ

follow up test

ڈاکٹر بلڈ ٹیسٹ کے لیئے بھی کہہ سکتا ہے۔ ٹیسٹ میں ایسی تکلیف نظر آسکتی ہے جس کا علاج ممکن ہو جیسا کہ، انیمیا، انفیکشن (Infection)، ذیابطیس، تھارو ائیڈ کی خرابی، گردوں اور جگر کی بیماری۔

ڈاکٹر ایسے ٹیسٹ کے لیئے بھی کہہ سکتا ہے جس میں دماغ کی لہروں اور دماغ کا عکس دیکھا جاسکے۔

بعض اوقات ایک سائکاٹرسٹ سے اُس شخص کو ملنا پڑتا ہے تاکہ یہ جانا جاسکے کہ یہ شخص ڈیپرس تو نہیں ہے۔

مریض کا نام _____

برائے مہربانی ایسی علامات جو مریض میں پائی جاتی ہیں تو ان پر صحیح کا نشان لگائیں

مسئلہ ہے	کب سے	کیا یہ مسئلہ		
کھونا یا بھول جانا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
الفاظ کا تلاش کرنا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
گفتگو جاری رکھنا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
الجھے ہوئے یا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
جانی پہچانی جگہ میں کھو جانا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
آسان اور سیدھا کام کرنا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
دھیان دینا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
فیصلہ کرنا	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں

بھول جانا

حالیا واقعات	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
نام	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
عرصہ دراز پہلے کی معلومات	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں

تبدیلی آئی

ذات	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں
مزاج	_____	☐بہتر	☐خراب	☐کوئی تبدیلی نہیں

بھوک ☐کوئی تبدیلی نہیں ☐کم کھانا ☐زیادہ کھانا

نیند/سون ☐کوئی تبدیلی نہیں ☐بہت زیادہ سونا ☐سونے میں دشواری ☐بہت جلدی جاگنا

☐بہت زیادہ دفا آنکھ کھلنا ☐دن کے وقت سونا اور رات کو جاگنا

دوسرے مسائل : _____

_____

_____

_____