അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

മറവിരോഗം

ഡോ. റോബർട്ട് മാത്യു

ഓർമ മനുഷ്യന്റെ മഹത്തായ സിദ്ധിയാണ്. എന്നാൽ മറവിരോഗം ഒരു പേടിസ്വപ്നവും. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ ഓർമക്കുറവ് പരാതിപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണം വർധിക്കുകയാണ്. ഒപ്പം പ്രായമേറിയവരിൽ സ്മൃതിനാശരോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനവും ഏറിവരുന്നു. ഓർമക്കുറവിനെ പരിഹരിക്കാനും, സ്മൃതിനാശരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും, ഓർമശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനുമുള്ള പ്രായോഗിക മാർഗങ്ങളടങ്ങിയ വിജ്ഞാനഗ്രന്ഥം.

ISBN 9788176381369

9 788176 381369 00065

SIL -2797

വില: ₹ 75.00

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

മറവിരോഗം ഡോ. റോബർട്ട് മാത്യു

അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം

മറവിരോഗം

ഡോ. റോബർട്ട് മാത്യു

1831

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

College Of Avian Sciences & Management
LIBRARY
KVASU Thiruvazhamkunnu-678 601

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 1831 Call No.

This book should be returned on or before the date last given below.

Malayalam
MARAVIROGAM

by
Dr. Robert Mathew

First Edition : April, 2012

Typeset at
Beyond Publishers, Law College Junction,
Kunnukuzhy, Thiruvananthapuram - 35

Printed at
Sujilee Colour Printers,
Chathannoor, Kollam.

Published by
The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram - 695 003

© The State Institute of Languages, Kerala,
Thiruvananthapuram, 2012

Copies : 1000

SIL / 2797 ISBN 978-81-7638-136-9

Published by the State Institute of languages, Kerala, Thiruvananthapuram, under the centrally sponsored scheme for production of text books and literature in regional languages, at the University level of the Government of India, Ministry of Human Resource Development, New Delhi.

Price : Rs. 75/- FT - 1737

മറവിരോഗം

ഡോ. റോബർട്ട് മാത്യു

കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
തിരുവനന്തപുരം

ജനറൽ എഡിറ്റർ	:	ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എഡിറ്റർ & പ്രൊഡക്ഷൻ എക്സിക്യൂട്ടീവ്	:	എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ
ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ	:	ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ
പ്രൂഫ്	:	കെ.ആർ. സരിതകുമാരി
കവർ	:	സുധീർ പി.വൈ.

General Editor	:	Dr. M.R. Thampan
Editor & Production Executive	:	N. Jayakrishnan
Guest Editor	:	Dr. B. Padmakumar
Proof	:	K.R. Sarithakumari
Cover	:	Sudheer P.Y.

ആമുഖം

മാനവരാശിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗാതുരമല്ലാത്ത ഒരു ജനതയാണ് ഏതൊരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെയും മുതൽക്കൂട്ട്. എന്നാൽ നമ്മളിൽ ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അജ്ഞരാണ്. രോഗങ്ങൾ, അവയുടെ നിവാരണമാർഗങ്ങൾ, ആരോഗ്യപരിപാലനരീതികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി സാധാരണജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കേരള ഭാഷാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതിയാണ് ആരോഗ്യ പുസ്തകകോർണർ. '*അറിവിലൂടെ ആരോഗ്യം*' എന്ന സന്ദേശം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന പുസ്തകപരമ്പരയാണ് ഇതിലൂടെ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. ലോകാരോഗ്യദിനത്തിൽ പുനരാരംഭിച്ച ആരോഗ്യപുസ്തകകോർണറിലെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ തയാറാക്കിയിരിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ പ്രഗല്ഭരായ ഡോക്ടർമാരാണ്. ഈ പുസ്തകപരമ്പരയുടെ ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളെജിലെ അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ബി. പദ്മകുമാറാണ്. രോഗാതുരതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലതകൾ അകറ്റാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുകളും സൃഷ്ടിക്കുവാനും ആരോഗ്യസാക്ഷരത അനിവാര്യമായ ഇക്കാലത്ത് ഡോ. റോബർട്ട് മാത്യു എഴുതിയ *മറവി രോഗം* എന്ന പുസ്തകം ഞങ്ങൾ അഭിമാനപുരസരം വായനക്കാർക്കായി പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
1, ഏപ്രിൽ 2012

ഡോ. എം.ആർ. തമ്പാൻ
എൻ. ജയകൃഷ്ണൻ

മാനകാല സാഹചര്യത്തിൽ ഓർമക്കുറവിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്. ഒപ്പം തലയ്ക്കേൽക്കുന്ന പരിക്കുകളും അണുബാധയുമൊക്കെ ചെറുപ്പക്കാരിലും ഓർമക്കുറവ് ഉണ്ടാക്കാം. പ്രായമേറുന്നതോടെ മസ്തിഷ്ക കോസങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ജീർണത സ്മൃതിനാശം അഥവാ ഡിമൻഷ്യയ്ക്കു കാരണമാകാം. പ്രായമേറുന്നവരുടെ ഒരു പേടിസ്വപ്നമാണ് മറവിരോഗങ്ങൾ. അൽഷിമേഴ്സ് രോഗം സ്മൃതി രോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കുകയും ശരിയായ ശാരീരിക-മാനസിക ആരോഗ്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഓർമശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തി മറവിയെ മറികടക്കാം. എപ്പോഴും കർമനിരതനായിരിക്കുന്നതും പ്രധാനമാണ്. ഓർമ എന്ന സവിശേഷസിദ്ധിയുടെ ഏറ്റവും പുതിയ അറിവുകളിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നതാണ് പ്രശസ്ത ന്യൂറോളജിസ്റ്റായ ഡോ. റോബർട്ട് മാത്യുവിന്റെ ഈ പുസ്തകം. അതോടൊപ്പം മറവിയുടെ കാരണങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്തുകൊണ്ട് മറവിയെ മറികടക്കാനും ഓർമശക്തിയെ വർധിപ്പിക്കാനുമുള്ള പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങളും ഈ വൈദ്യവിജ്ഞാന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം
1, ഏപ്രിൽ 2012 **ഡോ. ബി. പദ്മകുമാർ**

ഉള്ളടക്കം

1.	മസ്തിഷ്കവും ബുദ്ധിശക്തിയും	1
2.	ഓർമയുടെ രഹസ്യം	3
3.	വ്യക്തിത്വവും സ്വഭാവവും	11
4.	മറവിരോഗങ്ങൾ - ഒരാമുഖം	23
5.	മറവിരോഗം - പരിശോധനകൾ	28
6.	മറവി രോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ	36
7.	മറവിരോഗം - ചികിത്സാരീതികൾ	47
8.	അൽഷൈമർ ഡിമൻഷ്യ	59
9.	ഫ്രോൻഡോ റ്റെംപറൽ ഡിമൻഷ്യ (എഫ്.ടി.ഡി)	66
10.	മറ്റു മറവിരോഗങ്ങൾ	71
11.	ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാവുന്ന മറവിരോഗങ്ങൾ	84
12.	മെന്റൽ റിട്ടാർഡേഷൻ	96
13.	മറവിരോഗിയെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ	99
14.	ഓർമ വർധിപ്പിക്കാൻ എന്തുചെയ്യാം?	104
15.	ഓർമ വർധിപ്പിക്കാൻ പത്തു വഴികൾ	106
16.	നിങ്ങൾക്ക് മറവിരോഗം ഉണ്ടോ ?	109