

بسمه تعالی

آیا می دانید آلزایمر چیست؟

آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که منجر به از بین رفتن سلول های مغزی، کاهش پیشرونده قوای ذهنی، شناخت و مهارت های اجتماعی بیمار می شود. یک هشتم از افراد دارای شصت و پنج سال و بیشتر، دچار چنین مشکلی می شوند. اگر ۶۵ سالگی را مرز ورود به دوران سالمندی بدانیم در ازای هر ۵ سال افزایش سن در این دوران احتمال بروز آلزایمر دو برابر می شود و تقریباً نیمی از سالمندان بالای ۸۵ سال به آلزایمر دچار می شوند. با این حال موارد نادری از این بیماری وجود دارد که علایمش را در دهه چهارم و پنجم آشکار می کند.

علل ایجاد آلزایمر چیست؟

آلزایمر به علت مجموعه ای از عوامل ژنتیکی و محیطی مانند سابقه ضربه مغزی، سابقه مصرف سیگار، خواب نامنظم، دیابت، کمبود فعالیت فکری و فیزیکی، عدم مشارکت اجتماعی، سبک زندگی ناسالم و عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری های قلبی و سن بالا، که در طول زمان بر مغز فرد اثر گذاشته و باعث تخریب سلول های مغزی می شود، ایجاد می گردد.



علایمی که ما را به آلزایمر مشکوک می کنند کدامند؟



۱-فراموشی مکرر: فراموش کردن اطلاعات جدید، تاریخ ها یا رویدادهای مهم.

۲-مشکلات در انجام وظایف روزمره: دشواری در برنامه ریزی، سازماندهی یا انجام فعالیت های معمول مانند پخت و پز یا مدیریت مالی.

۳-گیجی در زمان و مکان: فراموش کردن تاریخ یا فصل، یا گم شدن در مکان های آشنا.

۴-تغییرات در توانایی های بصری و فضایی: مشکلات در خواندن، تشخیص رنگ ها یا تعیین فاصله.

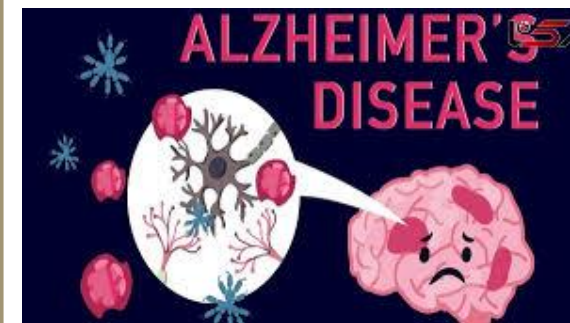
۵-مشکلات در صحبت کردن یا نوشتن: دشواری در پیدا کردن کلمات صحیح، مشکل در دنبال کردن یا مشارکت در مکالمات.

۶-تغییرات در نگرش و رفتار: تغییرات عاطفی، گمشدگی در احساسات یا حالت های روحی، یا ظهور شخصیت های غیرمعمول.

۷-کناره گیری از فعالیت های اجتماعی یا شغلی: از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که قبلاً لذت بخش بوده اند.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی ولایت رشت



آنچه باید در ارتباط با آلزایمر بدانید.

گروه هدف: بیمار

مرکز تهیه کننده پمفلت:

واحد آموزش سلامت و پرستار پیگیر و آموزش به بیمار

سال ۱۴۰۴

چگونه می توان بیماری آلزایمر را تشخیص داد؟

۱- معاینه بالینی: عمدتاً معاینات عصبی و بررسی رفلکس ها، سنجش تون عضلانی، سنجش میزان توانایی بیمار در نشستن، و برخاستن و مشاهده از طریق ایستادن، راه رفتن، معاینه حسی، حرکتی و تعادلی و گرفتن شرح حال است

۲- تصویر برداری از مغز

برای درمان آلزایمر چه کنیم؟

*- داروهای جدید آلزایمر می توانند در تخفیف علائم ضعف حافظه تا حدی کمک کننده باشند. دونپزیل و ریبواستیگمین و ممانتین از داروهای مورد استفاده در این بیماری می باشند شایع ترین عارضه دارویی ممانتین گیجی و خواب آلودگی و یبوست است.

*- حمایت اطرافیان، به خصوص حمایت اعضای خانواده، ورزش منظم و تغذیه مناسب و فیزیوتراپی بخش مهمی از درمان آلزایمر است.



نصوری از راه های درمان آلزایمر

چگونه می توانیم از بیمار مبتلا به آلزایمر

حمایت نموده و به او کمک کنیم؟

۱- مبللمان اضافی و غیرکاربردی را از دم دست بیمار بردارید و برای پله ها نرده بگذارید.

۲- از توالت فرنگی استفاده کنید واز نرم و راحت بودن کفش و دمپایی بیمار مطمئن شوید.

۳- تعداد آینه های خانه را کمتر کنید. بسیاری از بیماران مبتلا به آلزایمر از مشاهده چهره خود و دیگران در آینه هراسان می شوند.

۴- محیط خانه را برای او آرام و اطمینان بخش کنید.

۵- تا حد امکان، بیماران را از قرار گرفتن در وضعیتی که مجبور شود چیزی را به خاطر آورد، معاف کنید

۶- تا می توانید، درباره آلزایمر اطلاعات کسب کنید.

۷- هر روز مدتی را هرچند کوتاه، به استراحت و تفریح اختصاص دهید.

۸- به فکر سلامت خودتان هم باشید و از تغذیه سالم و ورزش غافل نشوید.

۹- به یک گروه حمایتی پیوندید و از تجربیات سایر اعضای گروه که مانند شما از یک بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنند، استفاده کنید و تجربیات خودتان را نیز با آنها در میان بگذارید.

چگونه می توانیم از آلزایمر پیشگیری کنیم؟

اگر چه هیچ راه قطعی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما برخی از تغییرات سبک زندگی می توانند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری کمک کنند. راهکارهای زیر می توانند به شما در این زمینه کمک کنند:

۱- به منظور سلامت قلب و مغز فعالیت بدنی منظم داشته باشید. حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در ۵ روز از هفته پیاده روی کنید.

۲- از رژیم غذایی سالم و متعادل و مغذی، مانند رژیم مدیترانه ای که شامل میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و چربی های سالم است، استفاده کنید.

۳- فعالیت های ذهنی مناسب داشته باشید. تمرین های مغزی، مانند حل معما، یادگیری زبان جدید یا نوازندگی یک ساز، می توانند به تقویت توانایی های شناختی شما کمک کنند.

۴- روابط اجتماعی و ارتباط با دیگران می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های شناختی شما کمک کند.

۵- خواب کافی و با کیفیت داشته باشید. خواب ناکافی می تواند به مشکلات شناختی منجر شود.

۶- تکنیک های کاهش استرس مانند مدیتیشن، یوگا و تمرین تنفس عمیق می توانند به بهبود سلامت روانی شما کمک کنند.

۷- بیماری های مزمن را کنترل کنید. مدیریت شرایطی مانند فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا می تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند.

۸- از مصرف دخانیات و الکل و سیگار خودداری نمایید.

۹- تمرین های ذهنی ساده مغزی نظیر بستن ساعت در دست راست، وارونه خواندن کلمات، از مسیر جدید به خانه یا محل کار رفتن، انجام کار جدید، حفظ نمودن شعر، محاسبه بدون ماشین حساب، پوشیدن لباس با رنگبندی جدید و یاد گرفتن آشپزی جدید می تواند برای جلوگیری از آلزایمر مفید باشد.

منبع <http://iec.behdasht.gov.ir>