

پمفلت آموزشی در خصوص شناخت بیماری آلزایمر و پیشگیری از ابتلاء به آلزایمر



آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن به تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود.

بیماری آلزایمر یک اختلال مغزی است که با گذشت زمان بدتر می‌شود. با تغییراتی در مغز بروز می‌کند که منجر به رسوب پروتئین‌های خاصی می‌شود. بیماری آلزایمر باعث کوچک شدن مغز و در نهایت مرگ سلول‌های مغز می‌شود. بیماری آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل است - کاهش تدریجی حافظه، تفکر، رفتار و مهارت‌های اجتماعی.

این تغییرات بر توانایی فرد و عملکرد وی تأثیر می‌گذارد. علائم اولیه بیماری شامل فراموشی رویدادها یا مکالمات اخیر است. با گذشت زمان، به مشکلات جدی حافظه و از دست دادن توانایی انجام کارهای روزمره تبدیل می‌شود.

داروها ممکن است بتوانند باعث بهبود یا کاهش پیشرفت علائم شوند. هیچ درمانی وجود ندارد که بیماری آلزایمر را بطور قطعی درمان کند. در مراحل پیشرفته، از دست دادن شدید عملکرد مغز می‌تواند باعث کم‌آبی، سوء تغذیه یا عفونت شود. این عوارض می‌تواند منجر به مرگ شود.



باتشخیص زود هنگام بیماری آلزایمر، سرعت پیشرفت بیماری کاهش می‌یابد.

از دست دادن حافظه علامت اصلی بیماری آلزایمر است. علائم اولیه شامل مشکل در یادآوری رویدادها یا مکالمات اخیر است. به مرور وضعیت حافظه بدتر می‌شود و علائم دیگر با پیشرفت بیماری ایجاد می‌شود.

در زمان ابتلاء به آلزایمر چه اتفاقی برای مغز می‌افتد؟

آلزایمر سبب مرگ سلول‌های عصبی و از بین رفتن بافت‌ها در سرتاسر مغز می‌شود. با شدت یافتن بیماری، بافت مغز کوچک شده و نواحی حاوی مایع مغزی-نخاعی بزرگتر می‌شوند. آسیب‌های ناشی از آلزایمر، حافظه، گفتار و ادراک فرد مبتلا را مختل می‌کند.

چه انتظاری باید از فرد مبتلا به آلزایمر داشت؟

آلزایمر در هر شخص مسیر متفاوتی را طی می‌کند. بعضی اوقات علائم به سرعت تشدید شده و در عرض چند سال، منجر به زوال حافظه شدید و پریشانی می‌شود. برای سایرین، این تغییرات تدریجی هستند. ممکن است ۲۰ سال طول بکشد که یک بیماری دوره خود را سپری کند. اکثر افراد ۳ تا ۹ سال بعد از تشخیص بیماری زنده می‌مانند.

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

آلزایمر چگونه درمان می شود؟

آلزایمر هیچ معالجه ای ندارد و هیچ راهی برای کاستن از سرعت آسیب عصبی که آلزایمر در مغز ایجاد می کند وجود ندارد. اما درمان هایی وجود دارد که ظاهراً به حفظ مهارت های ذهنی و کاهش عوارض بیماری کمک می کند. اگر عزیز شما مدوا را زودتر آغاز کند، ممکن است بتواند مدت زمان طولانی تری استقلال خود را حفظ کرده و کارهای روزمره خود را انجام دهد.



علائم هشداردهنده ابتلا به آلزایمر

- حافظه و گفتار در اوایل آلزایمر:

حافظه بلندمدت معمولاً دست نخورده باقی می ماند اما حافظه کوتاه مدت مختل می شود. شخصی که دوستش دارید ممکن است صحبت های شما را فراموش کند. او ممکن است سئوالاتی را که پاسخ داده شده تکرار کند. این بیماری گفتار را نیز مختل می کند، بنابراین او ممکن است در یادآوری کلمات معمول دچار چالش شود.

- از دست رفتن حافظه و رفتار

آلزایمر می تواند سبب تغییرات رفتار و پریشرانی شود. ممکن است عزیز شما در محلی آشنا گم شود. بی ثباتی خلقی و لغزش در قضاوت نیز عوارض رایج آن هستند. او بهداشت ضعیفی نیز دارد. افرادی که قبلاً شیک پوش بودند ممکن است لباس های آلوده پوشیده و شستن موهای سرشان را فراموش کنند.

علائم هشداردهنده ابتلا به آلزایمر را نادیده نگیرید.

آلزایمر چگونه زندگی روزمره را تغییر می دهد؟

آلزایمر روی تمرکز اثر می گذارد و بنابراین، عزیز شما نمی تواند کارهای عادی مانند آشپزی یا پرداخت صورتحساب را انجام دهد. مطالعه صورت گرفته روی افراد مبتلا به آلزایمر نشان می دهد که دشواری در انجام حساب کتاب های مالی، اغلب یکی از اولین علائم این بیماری است. با تشدید علائم، فرد ممکن است افراد یا مکان های آشنا را به جا نیاورد. او ممکن است به راحتی گم شود یا از ظروف و لوازم به درستی استفاده نکند. مثلاً ممکن است با چنگال موهای خود را شانه کند. بی اختیاری، مشکلات تعادل و فراموش کردن زبان در مراحل پیشرفته ابتلا به آلزایمر رخ خواهند داد.



نقش فرد مراقبت کننده از بیمار مبتلا به آلزایمر

اگر از شخصی مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنید، ممکن است چندین نقش را بر عهده داشته باشید از جمله، آشپز، راننده، حسایدار و غیره. در حالیکه شما مجبور به مدیریت وعده های غذایی و مسائل مالی هستید، از عزیزتان بخواهید تا بعضی از کارها را نیز خودش انجام دهد. نوشتن محتویات کابینت ها روی آنها و یادداشت کردن کارهای روزانه می تواند به او کمک کند. یادتان نرود که یک جعبه دارو برای قرار دادن داروهای هفت روزه او بخرید.

روش هایی برای مبارزه با آلزایمر

۱. استرس را کاهش دهید:

اجتناب از استرس در زندگی مدرن امروزی تقریباً غیر ممکن است؛ ولی با راهکارهایی می توان استرس را مدیریت کرد و اثرات مضر آن را کاهش داد. استرس مزمن مغز را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند در دراز مدت فرد را مستعد ابتلا به بیماری های عصبی از جمله آلزایمر کند.

اجتناب از اخبار منفی

انجام منظم ورزش هایی مانند یوگا، پیاده روی و پیلاتس

قدم زدن در طبیعت

مطالعه

گوش دادن به موسیقی ملایم

استراحت کافی

پیروی از رژیم غذایی سبک و سالم

وقت گذراندن با دوستان و افراد شاد

دوری از افراد مضطرب و نگران

دوش آب ولرم

و مهمتر از همه تو کل به خدای بزرگ و نیایش از جمله

مهمترین روش های مدیریت استرس و ایجاد آرامش هستند.

۲. به طور منظم ورزش کنید:

ورزش منظم علاوه بر اثرات جسمی، پیشرفت بیماری آلزایمر

را کند می کند. ورزش با تنظیم انتقال دهنده های عصبی از

جمله دوپامین و سروتونین در کنترل آلزایمر موثر است.

۳. روابط اجتماعی قوی داشته باشد:

یکی از مهم ترین دلایل بروز آلزایمر، تجمع پلاک های پروتئین

آمیلوئید در مغز است. آمیلوئید یک اصطلاح عمومی برای

پروتئین هایی است که به طور طبیعی در بدن بوجود می آیند. در

مغز افراد سالم، این پروتئین نابود می شود؛ ولی در مغز افراد

مبتلا به آلزایمر، تجمع می یابد.

مطالعات جدید نشان می دهد ترکیب پروتئین بتا آمیلوئید با

تعاملات و روابط اجتماعی پایین، فرآیند کاهش شناختی و

آلزایمر را تسریع می کند. تعاملات و روابط اجتماعی و زوال

شناختی کاملاً مرتبط هستند و هرچه فرد حضور پررنگ تری در

اجتماع داشته باشد، مصونیت بیشتری در مقابل آلزایمر دارد.

شرکت در فعالیت های اجتماعی، دوره های دوستانه و

خانوادگی، رفت و آمد با اطرافیان و حضور در برنامه های

خیرخواهانه همگی در انعطاف پذیری مغز نقش دارند و از

طرفی با کاهش احتمال بروز افسردگی، فرد را در مقابل زوال

شناختی ایمن می کنند. احساسات خود را با افراد به اشتراک

بگذارید و به درددل های دیگران گوش کنید.

۴. خواب کافی داشته باشید:

خواب کافی ۶ تا ۹ ساعت بین ۱۱ شب تا هفت صبح با تقویت

عملکرد مغز و حافظه در کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر و کاهش روند بیماری موثر است.

۵. کلسترول بد را کاهش دهید:
سطح کلسترول LDL نقش مهمی در بروز و توسعه بیماری آلزایمر دارد. لیپوپروتئین کم چگالی (LDL) در زبان عامیانه به کلسترول بد معروف است. این دسته از لیپوپروتئین‌ها کلسترول را به بافت‌های خارج کبدی انتقال می‌دهند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد سطح بالای کلسترول LDL سن ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. محققان احتمال می‌دهند ارتباط کلسترول با آلزایمر به دلیل فاکتورهای ژنتیکی باشد.

۶. فشار خون را کاهش دهید:

مطالعات محققان دانشگاه کلمبیا نشان می‌دهد در مان پرفشاری خون احتمال بروز زوال عقل مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهد.

۷. در رژیم غذایی خود مصرف روزانه میوه و سبزی، آجیل به جای تنقلات ناسالم، مصرف چند بار لوبیا در هفته، مصرف گوشت ماکیان و ماهی و محصولات خانواده توت استفاده کنید.

و مصرف کره و مارگارین، شیرینی، پنیر پرچرب (مانند پنیر پیتزا) فست فود و غذای سرخ کرده را ترک کنید.

بیست و یکم سپتامبر به منظور افزایش آگاهی در مورد آلزایمر و یادآوری روش‌های پیشگیری از این بیماری، روز جهانی آلزایمر نام گرفته است.



تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت روز جهانی آلزایمر: "۱۴۰۳/۰۶/۳۱" برابر با September ۲۱