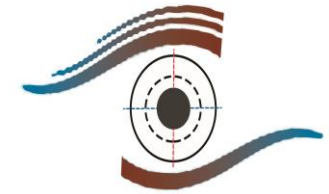


بیماری آلزایمر



مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی میکوکاری

بیماری آلزایمر یک بیماری مغزی پیشرونده و غیرقابل برگشت است که به آرامی حافظه و قدرت تفکر را از بین برده و حتی توانایی انجام کارهای ساده را از فرد می‌گیرد. بیماری آلزایمر به آرامی شروع می‌شود. آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که حافظه، افکار، مهارت‌های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مراحل بیماری آلزایمر

نوع سریعاً پیشرونده آن در سنین 45-36 سالگی بروز پیدا میکند. نوع تدریجاً پیشرونده آن که در آن علائم به کندی حدوداً در سنین 70-65 سالگی شروع میشود. طول دوره بیماری از 3 تا 21 سال متغیر است اما به طور متوسط 5 تا 10 سال به طول می‌انجامد. سه مرحله بیماری آلزایمر عبارتست از:

روز جهانی آلزایمر

۲۱ سپتامبر - ۳۰ شهریور



مرحله اولیه

علائم بیماری به تدریج ظاهر می‌شوند. بنابراین نمی‌توان زمان دقیق شروع این مرحله از بیماری را مشخص نمود. اختلال در حافظه کوتاه مدت، اختلال در تکلم، گم کردن زمان و وقت، گم شدن حتی در مکان‌ها و محله‌های آشنا، اشکال در انتخاب و تصمیم‌گیری‌های ساده، کاهش انگیزه و علاقه در انجام کارها

مرحله میانی

در این مرحله، علائم بیماری به حدی آشکار می‌شوند که بر زندگی اجتماعی، شغلی و انجام فعالیت‌های روزمره فرد مبتال اثر می‌گذارند.

بسیار فراموش کار می‌شود، لغت‌های مناسب، اسامی افراد و اشیاء و عبارات را به سختی می‌یابد. فعالیت‌های معمول و روزانه منزل را نمی‌تواند انجام دهد. برای بهداشت شخصی، استحمام و لباس پوشیدن به کمک نیاز دارد.

علائم آلزایمر



مرحله پیشرفته

در این مرحله بیمار کاملاً به دیگران وابسته می‌شود و معمولاً علائم زیر وجود دارد:
در خوردن غذا مشکل دارد
افراد و اشیاء آشنا را نمی‌شناسد
به سختی حرف می‌زند و منظورش را بیان می‌کند.



تخصص برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

به اندازه کافی بخوابید
افرادی که در میان سالی به مشکلات مزمن خواب دچارند احتمال اینکه در سال های بعدی زندگی خود آلزایمر بگیرند زیاد است.

فعالیت اجتماعی داشته باشید
فعالیت اجتماعی با دوستان در دهه ۶۰ زندگی می تواند ریسک زوال عقل را تا ۱۳ درصد کاهش دهد.

همیشه در حال یاد گرفتن باشید
آموزش و یادگیری می تواند یک نوع ذخیره ادراکی ایجاد کند که به مغز این توان را می دهد در برابر آسیب های نورولوژیکی مقاومت کند.

تعمیرات جزئی را خودتان انجام دهید
به چالش کشیدن مغز از راه های جدید می تواند حافظه را تقویت کند. وقتی تلاش می کنید راه تعمیر و رفع عیب را پیدا کنید، مغزتان ورزش می کند.

همیشه ورزش کنید
ورزش منظم می تواند ریسک زوال عقل را تا ۳۰ درصد و ریسک آلزایمر را تا ۴۵ درصد کاهش دهد.

مراقب قلبتان باشید
عوارضی مانند فشارخون بالا، دیابت و کلسترول بالا که ریسک بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهند، می توانند ریسک ابتلا به آلزایمر را نیز بیشتر کنند.

استرستان را کم کنید
وقتی شما استرس دارید، بدنتان کورتیزول ترشح می کند؛ هورمونی که با مشکلات حافظه مرتبط است.

تغذیه سالم داشته باشید
تغذیه مبتنی بر انواع میوه ها و سبزی های تازه و غلات کامل و مصرف متعادل از تمام گروه های غذایی از سلامت مغزتان پشتیبانی خوبی خواهد کرد.

از سرتان خوب محافظت کنید
هرگونه ضربه به سر که نیاز به اقدامات پزشکی داشته باشد می تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.



بیماری آلزایمر درمان ندارد اما متخصص مغز و اعصاب داروهایی را تجویز میکند که میتواند برخی علائم را کاهش داده و سرعت پیشروی بیماری را کاهش دهد در برخی از افراد. داروهای جدید آلزایمر میتواند برای مدتی علائم مرتبط به حافظه و برخی تغییرات شناختی را کاهش دهد.

۱۴ عامل خطر ابتلا به آلزایمر

۱ چاقی در میانسالی

۲ کاهش وزن در اواخر عمر

۳ سیگار کشیدن

۴ بیماری عروق مغزی

۵ سستی وضعف بدن

۶ بد خوابی

۷ استرس

۸ افسردگی

۹ فشار خون بالا در دوران میانسالی

۱۰ افت فشارخون (سرگیجه هنگام ایستادن بعد از نشستن یا دراز کشیدن)

۱۱ ضربه مغزی

۱۲ دیابت

۱۳ رژیم غذایی نامناسب

۱۴ مصرف ناکافی ویتامین C

بهداشت نیوز
www.behdasht.news



روشهای تشخیص بیماری آلزایمر

روش تشخیص طبی
سابقه پزشکی
بررسی وضعیت فکری
سنجش حافظه و تست های روانشناسی
معاینات پزشکی
آزمایشات و بررسی پاراکلینیک



به هنگام پیشرفت بیماری، داشتن یک گروه حمایت کننده اهمیت ویژه ای خواهد داشت. کمی وقت صرف این مهم بنمایید و اسم و شماره تلفنهای اشخاصی که می توانند در آینده به شما کمک کنند را تهیه کنید.

منابع: انجمن آلزایمر ایران

تهیه و تنظیم:
لیلا زرعی
کارشناس ارشد پرستاری
مرکز آموزشی درمانی نیکوکاری تبریز

