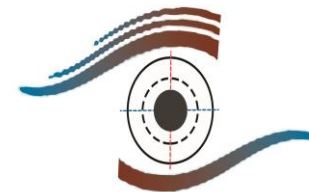


# بیماری آلزایمر



مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی نیکوکاری

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.

## 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.

## 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

## 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:

## 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.

## علائم آلزایمر

گم کردن زمان و مکان

دوری از اجتماع

مشکل در انجام وظایف شخصی

مشکل در حل مسائل

ضعف در شناخت تصاویر و فضاها

ضعف در قضاوت

مشکل در تکلم

ضعف در حافظه

ضعف در شناخت اشکال در تلفظ کلمات

احساسات بی دلیل

گم کردن آدرس

WHERE IS IT?

1+1=?

مشکل در شناخت اشکال در تلفظ کلمات





# توصیه‌های تخصصی برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

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

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

همیشه در حال یادگرفتن باشید  
آموزش و یادگیری می‌تواند یک نوع ذخیره ادراکی ایجاد کند که به مغز این توان را می‌دهد در برابر آسیب‌های نورولوژیکی مقاومت کند.

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

همیشه ورزش کنید  
ورزش منظم می‌تواند 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 بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند، می‌توانند ریسک ابتلا به آلزایمر را نیز بیشتر کنند.

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

تغذیه سالم داشته باشید  
تغذیه مبتنی بر انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه و غلات کامل و مصرف متعادل از تمام گروه‌های غذایی از سلامت مغزتان پشتیبانی خوبی خواهد کرد.

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



## درمان آلزایمر

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.



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 می‌توانند در آینده به شما کمک کنند را تهیه کنید!  
منابع: انجمن آلزایمر ایران

## 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 فشار خون (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



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



