



تاریخ
۱
مهر
۱۴۰۰
پنجشنبه

حقایق بیماری آلزایمر و بهترین روش های درمان آن

اگر نقایص متضاد و برجسته تر باشد، این موارد عبارتند از:

ناتوانی در تشخیص اشیا و چهره

مشکل درک بخش های جداگانه ای از یک صحنه در یک زمان

مشکل با خواندن متن، که این اختلال تحت عنوان الکسیا شناخته شده است.

مهمترین نقص در اختلال عملکرد اجرایی و استدلال، قضاوت و حل مسأله است.

سایر علائم اولیه آلزایمر:

در سال ۲۰۱۶، محققان یافته های خود را ارائه کردند ،که نشان می‌دهد تغییر در حس شوخ طبعی ممکن است نشانه زودرس آلزایمر باشد.تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که ویژگی‌های آلزایمر، مانند ضایعات مغزی، ممکن است در نیمه عمر وجود داشته باشد، حتی اگر علائم این بیماری تا چند سال بعد نباشد.

کاهش شنوایی

اثر انگشت غیرطبیعی

از دست رفتن حس بویایی

افسردگی

اختلال فضای بینایی

مراحل پیشرفت آلزایمر می تواند به سه مرحله اصلی تقسیم شود:

۱. قبل از ظهور علائم

۲. اختلال شناختی خفیف، وقتی علائم خفیف است

۳. زوال عقل

علاوه بر این، انجمن آلزایمر هفت مرحله را در پی یک زنجیره کاهش شناختی، بر اساس شدت علائم توصیف می کند. این مقیاس از حالت بدون زبان، از طریق کاهش شدید، در نهایت به کاهش بسیار شدید رسیده است. تشخیص معمولاً تا مرحله چهار مشخص نمی شود، که این مرحله به عنوان آلزایمر خفیف یا زودرس توصیف می شود.
عوامل خطر ساز اجتناب ناپذیر برای پیشرفت بیماری عبارتند از:

سالخورگی

سابقه خانوادگی آلزایمر

حمل برخی از ژن ها

عواملی قابل تغییر هستند که ممکن است به جلوگیری از آلزایمر کمک کند برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر:

ورزش منظم انجام دهید.

حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی

مدیریت بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی، سیگار کشیدن و فشار خون بالا.

رژیم غذایی متنوع و سالمی را دنبال کنید

شرکت در آموزش مادام العمر و آموزش شناختی

برخی مطالعات نشان می دهد که از تصور و دید عموم و ممکن است خطر آلزایمر را کاهش دهد.

در این بخش از سلامت نمناک ۱۰ راه مفید برای جلوگیری یا به تأخیر انداختن بیماری آلزایمر وجود دارد.

۱. روغن نارگیل: خوردن ۱ تا ۲ قاشق چای خوری روغن نارگیل، سرد و فشرده دو بار در روز به طور منظم همچنین، روغن نارگیل را در محصولات پخته شده خود، سالاد و کوکی ها استفاده کنید.

۲. ویتامین B۱۲: خوردن غذاهایی با ویتامین B۱۲ بالا مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، پنیر، لوبیا خشک شده، آووکادو، غلات غنی شده و شیر سویا.

۳. دارچین: دارچین را در چای، نان تست، غلات، بلغور جو دوسر، محصولات پخته شده، سالاد میوه و کوکی ها استفاده کنید. همچنین می توانید دارچین را به صورت مکمل مصرف کنید. همیشه برای یک دوز مناسب با پزشک مشورت کنید.



توجه داشته باشید: دارچین را بیش از حد مصرف نکنید، زیرا ممکن است برای کبد تولید سم کند.

۴. پادام: خوردن ۱ اونس یا یک مقداری از پادام خشک روزانه برای جلوگیری از AD ؛ یکی دیگر از گزینه ها این است که هر روز ۸ تا ۱۰ پادام خورد شده و پوست کنده را ناشتا میل کنید.

۵.زردچوبه: هر روز یک لیوان شیر زردچوبه، به عنوان شیر طلایی شناخته می شود ؛ برای تهیه این شیر، فقط یک و نیم قاشق چایخوری پودر زردچوبه را در یک فنجان شیر بجوشانید آن را با عسل خام بخورید و بنوشید. همچنین در غذاهای خود زردچوبه را استفاده کنید.

۶. اسیدهای چرب امگا ۳: با خوردن ماهی های چرب، گردو، دانه های کنان، لوبیا، روغن زیتون و پوره کدو، مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ را در رژیم غذایی خود دریافت کنید.مصرف مکمل های اسید چرب امگا ۳ حاوی حداقل ۶۰۰ میلی گرم DHA، روزانه که برای تعیین دوز مناسب، با پزشک خود مشورت کنید.

برای آنکه آلزایمر نگیرید:

از رژیم های با چربی زیاد و چربی های اشباع شده اجتناب کنید ، در رژیم غذایی خود انواع چربیهای مضر را با چربی های سالم جایگزین کنید.

اجتناب از مصرف الکل و سیگار.

اجتناب از غذاهای فرآوری شده و آلاینده های فلزی مانند آلومینوم و جیوه.

چند دقیقه آفتاب صبح روزانه ویتامین D که می تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند را فراهم میکند.

اعضای خانواده و دوستان باید امکاناتی برای ایجاد یک زندگی بهتر برای افراد مبتلا به AD پیدا کنند.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: آلزایمر

صفحه
۶
شماره
۳۱۸۰
سال
بیست و هفتم

سلامت



داروی آلزایمر چیست و چه عوارضی دارد؟



برای پردازش حافظه، فکر کردن و استدلال کردن بسیار اهمیت دارد، می شود. در مغز افرادی که به زوال عقل یا آلزایمر دچار هستند، این ماده ی شیمیایی به میزان بسیار اندکی وجود دارد.

عوارض جانبی ریواسیتگمین

سردرد، اضطراب، گیجی، دپرسیون، خستگی، هالوسیناسیون، سردرد، بی خوابی، عصبی شدن، ترمور، بی اشتهایی، یبوست، تهوع، استفراغ، اسهال، نفخ، درد سینه، هایپررتشن، ادم محیطی، بی اختیاری ادرار، کاهش وزن، برونشیت، سرفه، راش، افزایش تعریق.

ممانتین و دونیزیل (Namzaric):

داروی نامزاریک داروی ترکیبی متشکل از دونیزیل و ممانتین است. این دارو عملکرد سلول های عصبی را در مغز بهبود می بخشد. این کار با جلوگیری از تجزیه شیمیایی ماده ای به نام استیل کولین اتفاق می افتد که افراد مبتلا به زوال عقل معمولاً سطح پایینی از این ماده شیمیایی رادارند که برای فرایندهای حافظه، تفکر و استدلال مهم است.

داروی نامزاریک واکنش های شیمیایی در مغز را کاهش می دهد که ممکن است به بهبود علائم بیماری آلزایمر کمک کند. این دارو به طور اختصاصی برای درمان زوال عقل متوسط و شدید ناشی از بیماری آلزایمر مورداستفاده قرار می گیرد.

این کپسول در درمان آلزایمر متوسط تا شدید استفاده می شود. برای افراد خاصی که به مواد تشکیل دهنده دونیزیل واکنش های بد نشان می دهند از این دارو تجویز می شود.

عوارض جانبی داروی نامزاریک

اگر شما نشانه هایی از یک واکنش آلرژیک به این دارو مانند:راش پوستی یا کهیر (با یا بدون تب یا درد مفاصل)،اشکال در تنفس؛ تورم صورت، لب ها، زبان یا گلو، را مشاهده کنید با اورژانس پزشکی تماس بگیرید.

آدوکانوماب :

این دارو ذخیره یک پروتئین به نام بتا آمیلوئید را در مغز هدف قرار می دهد. این پروتئین به شکل خوشه ای، یا برجسته در اطراف سلول های مغزی در افراد مبتلا به AD مشاهده می شود. این پلاک ها از انتقال پیام بین سلول های مغز جلوگیری می کنند. و همین موضوع باعث بروز علائم آلزایمر می شود.

سولائزوماب:

مصرف این دارو روند زوال ذهن را در بیماران مبتلا به آلزایمر کند می کند. سولائزوماب به پروتئینها موسوم به آمیلوئید بتا می چسبد و از تجمع این پروتئینها در مغز جلوگیری می کند- این پروتئینها در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر به یکدیگر می چسبند و به سلولهای عصبی در مغز آسیب می رسانند.

درمان آلزایمر یا داروهای ضد افسردگی

داروهای ضد افسردگی آنتیپیک نیز فعالیت شیمیایی مغز را افزایش می دهد و می توانند گزینه دیگری برای درمان افسردگی باشند. برخی از این داروها شامل میرتازاپین (remeron) و ترازودون است. عوارض جانبی احتمالی این داروها شامل خواب آلودگی، سرگیجه، خشکی دهان است.

آیا می توان از آلزایمر جلوگیری کرد؟

آلزایمر است. افرادی که اضافه وزن دارند، دو برابر بقیه بیشتر در معرض این مشکل قرار می گیرند.

۴. تحریک ذهن

فعالیت هایی که به عملکرد های چندگانه و برقراری ارتباط تعامل و سازماندهی نیاز دارند، برای این افراد مفید است. پس باید زمانی را برای تحریک ذهن خود اختصاص دهید و کارهای زیر را انجام دهید:

چیزهای جدید یاد بگیرید.

با دست مخالف خود غذا بخورید.

مهارت هایتان را ارتقا دهید.

تکنیک های حافظه را تمرین کنید.

۵. کیفیت خواب

آشفتهگی خواب شبانه فکر را به هم می ریزد روی روحیه شما تاثیر می گذارد و باعث می شود که بیش از بقیه در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر باشید.

۶. مدیریت استرس

استرس مزمن یا دائم قطعاً مغز شما را به هم می ریزد و قدرت حافظه را از بین می برد. سلول های عصبی را نیز دچار مشکل می کند و در نتیجه خطر ابتلا به آلزایمر افزایش پیدا می کند. مدیریت استرس باید دقیقاً در هر سنی انجام شود و اثرات مضر آن را به حداقل برساند.

۷. سلامت عروق

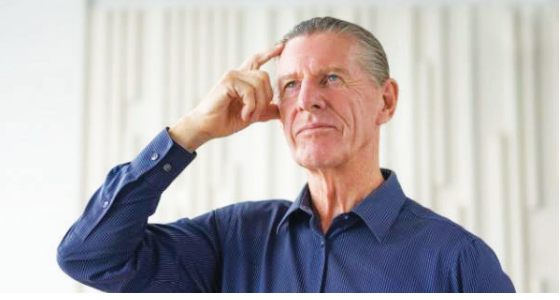
فشار خون خود را کنترل کنید که فشار خون بالا می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد و همچنین به رگ های خونی در بخشی از مغز آسیب وارد می کند که توانایی ذهنی و حافظه به آن ها وابسته است فشار خون بالای ۱۳ روی ۸ جز فشار خون بالا محسوب می شود.

غلات سبوس دار:

برای حفظ جوانی مغز خود سه وعده یا بیشتر در روز غلات سبوس دار مانند نان های سبوس دار مصرف نمایید.

آجیل:

برای سالم ماندن مغز و کنترل اشتهای خود هر هفته پنج بار و هر بار لااقل یک مشت آجیل مصرف نمایید و به جای مصرف شیرینی جات آجیل میل کنید تا مغز سالم تری داشته باشید.



تحقیقات نشان می دهد که افراد می توانند با انجام اقداماتی مانند تغییرات در سبک زندگی خطر ابتلا به آلزایمر و دیگر بیماری های مربوط به زوال عقل را کاهش دهند پس باید یاد بگیرید که عوامل خطر را کنترل کنید و سبک زندگی سالم داشته باشید و توانایی های ذهنی خود را در حد بالا نگه دارید. عواملی مثل سن و سال و ژنتیک خارج از کنترل هستند. اگرچه که هنوز گزینه مربوط به سبک زندگی سالم باقی مانده است.

راهکارهای مفید و سالم برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

۱. ورزش منظم

تحقیقات انجام شده نشان می دهد که ورزش منظم خطر ابتلا به آلزایمر را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد و همچنین می تواند از مشکلات ذهنی و جسمانی دیگر هم جلوگیری کند.

۲. تعامل اجتماعی

بسیاری از ما در این روزها منزوی شده ایم و با بالا رفتن سن این انزوا افزایش پیدا می کند. هیچ گاه هم برای ملاقات افراد جدید و برقراری دوستی های تازه دیر نیست.

۳. داشتن رژیم غذایی سالم

محققان توضیح می دهند که اختلالات متابولیک با سیستم های ارسال سیگنال در بدن مرتبط هستند و می توانند عادات مربوط به غذا خوردن خود را تنظیم کنید و التهابات را بکاهید و از مغز محافظت کنید. وزن خود را مدیریت کنید زیرا افزایش وزن عاملی برای ابتلا به بیماری