



تاریخ
۲۸
بهمن
۱۴۰۰
پنجشنبه

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

## این شماره: آلزایمر چیست؟

<b>صفحه</b>	<b>۶</b>
<b>شماره</b>	<b>۳۳۰۰</b>
<b>سال</b>	<b>بیست و هفتم</b>

# سلامت

## آلزایمر چیست؟



رخم بستر ننماید.

**۲- آسیب های ناشی از زمین خوردن:**

افراد مبتلا به آلزایمر بسیار مستعد زمین خوردن هستند و ممکن است بیماران دچار شکستگی استخوان و یا ضربه به سر و بدنبال آن خونریزی مغزی شوند

**۳- مشکلات ناشی از ماهیت بیماری:**

بعلت اختلالات شناختی و حافظه، فرد ممکن است درصورت ایجاد درد یا عارضه ای در بدن، نتواند مشکل خود را بازگو کند که این موضوع می تواند باعث یققراری، پرخاشگری و ایجاد توهم و هزیان گویی در بیمار شود.

**تفاوت افسردگی و آلزایمر:**

در بعضی از موارد علائم این دو بیماری بهم شباهت دارد اما می توان این دو را از هم افتراق داد.

در افسردگی، حتی در وضعیت حاد آن، برخی ناتوانی های معمول در آلزایمر مانند اختلال در بیان، اختلال در عملکردهای ذهنی، دشواری در تشخیص زمان و مکان رایج نیست.

برعکس در افراد مبتلا به آلزایمر، احتمال این که این توانایی ها دچار اختلال شوند وجود دارد. این ناتوانی ها به پزشک در تشخیص آلزایمر از افسردگی کمک می کنند.

فرد مبتلا به افسردگی در اغلب مواقع از این که نمی تواند چیزهایی را به یاد بیاورد شکایت می کند اما یا کمی تمرکز می تواند به یاد بیاورد. در صورتی که برای فرد مبتلا به آلزایمر با تمرکز هم یادآوری مشکل است و سعی می کند روی ضعف حافظه سرپوش بگذارد.

در افسردگی حاد، حافظه ممکن است دچار نقصان شدید شود و همین وضعیت است که در تشخیص آن از آلزایمر مشکل ایجاد می کند.

با این وجود، در فرد افسرده این نقصان عمدتا منجر به افت تمرکز می‌شود که با درمان و بهبود افسردگی، برگشت پذیر است اما این بهبودی در فرد مبتلا به آلزایمر اتفاق نمی افتد.

همچنین فرد افسرده نسبت به بیماری خود آگاه است. در صورتیکه در آلزایمر این آگاهی وجود ندارد و بهمین خاطر شخص مبتلا توسط اطرافیان بیمار نزد پزشک آورده میشود.

**درمان**

تاکنون هیچ روش درمانی برای علاج بیماری کشف نشده، اما برخی داروها میتوانند علائم بیماری را برطرف نموده و همچنین روند پیشرفت بیماری را آهسته تر کنند و مرگ بیمار را به تأخیر بیندازند.

بعضی از داروهای مورد استفاده در آلزایمر عبارتند از :

۱. مهارکننده های کولین استراز

- دونپزیل (donepezil)

-گالانتامین (galantamine)

-ریواستگمین (rivastigmine)

( مهمترین عارضه جانبی این داروها شامل اسهال، تهوع و اختلال در خواب می باشد.)

۲.ممانتین

این دارو سرعت پیشرفت علائم را در آلزایمر متوسط تا شدید کاهش می دهد، و در بهبود علائم آلزایمر خفیف موثر نیست.
ایجاد فضای امن و حمایت کننده:

-عدم تغییر دکوراسیون اتاق و یا منزلی که فرد مبتلا به آلزایمر در آن زندگی میکند.

( به همین خاطر زمانی که فرد به منزل آشنایان و فرزنداننش میرود و یا زمانی که بیمار از خانه ای به خانه دیگر نقل مکان میکند دچار تشدید علائم بیماری میگردد )

-نصب زرده و دستگیره های محکم در کنار پله ها و سرویس بهداشتی برای جلوگیری از زمین خوردن

-اطمینان حاصل نمودن از اینکه کفش ها و روفرشی بیمار راحت و محافظت کننده است و باعث زمین خوردن بیمار نمی شود.

-کاهش دادن تعداد آینه ها، زیرا تصویر ها و انعکاس های درون آینه برای افراد مبتلا به آلزایمر گیج کننده و یا حتی ترسناک هستند.

**آیا من در آینده به آلزایمر مبتلا می شوم؟**

بسیاری از ما در طول زندگی و حتی در سنین جوانی درجاتی از فراموشی را تجربه کرده ایم ونگران این موضوع هستیم که آیا ممکن است در آینده دچار آلزایمر شوم؟

در بسیاری از موارد، این فراموشی در سنین قبل از ۵۵ سالگی نوعی اختلال در تمرکز است که میتواند ناشی از اضطراب، افکار مزاحم،

درگیری ذهنی و حتی افسردگی باشد و این فراموشی لزوماً نشانگر ابتلا فرد به آلزایمر در آینده نیست.

**عوامل خطر ابتلا به آلزایمر :**

۱.افزایش سن ( سن بالای ۶۰ سال )

۲.وراثت و سابقه خانوادگی

۳.نداشتن تحصیلات و بی سواد بودن.

۴.نداشتن فعالیت ذهنی و عدم بکار گیری مغز برای یادگیری و حل مسائل.

۵.نداشتن روابط اجتماعی مناسب.

۶. رژیم غذایی ناسالم.

۷. کاهش تحرک و فعالیت جسمانی.

۸ ابتلا به دیابت و فشارخون بالا.

**چکار کنیم تا از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کنیم؟**

درست مثل ورزشکاری که با ورزش جسمانی سعی میکند باعث تقویت عضلات شده و از تحلیل عضلانی جلوگیری کند، باید:

”مغزتان را به باشگاه پرورش مغز بفرستید ! “

ورزش مغز از کوچک شدن و تحلیل رفتن آن جلوگیری می کند.

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

## این شماره: آلزایمر چیست؟

راه های پیشگیری از آلزایمر :

-جدول و سودوکو حل کنید.

-محاسبات ریاضی را با ذهنتان انجام دهید.

-حداقل یکبار در هفته “ماهی” میل کنید.

-از مواد غذایی حاوی ویتامین E استفاده کنید

-پیاده روی تند و ورزش را فراموش نکنید .

-روابط اجتماعی خوبی داشته باشید.

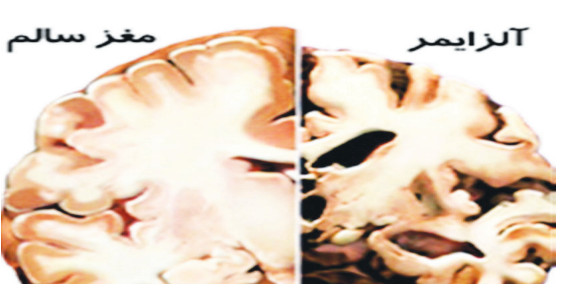
-خواب کافی و مناسب داشته باشید.

-از یادگیری زبان دوم غافل نشوید.

- برخی مواد غذایی حاوی ویتامین E :

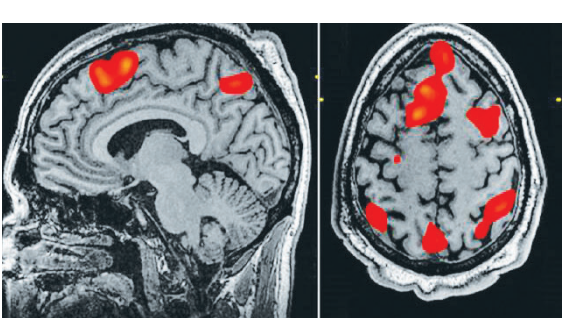
گوچه فرنگی . انبه .آجیل( پسته و بادام و فندق و تخمه آفتابگردان)

صفحه
۶
شماره
۳۳۰۰
سال
بیست و هفتم



لفل دلمه ای ( بخصوص رنگ قرمز آن ) . زیتون. زردآلو خشک. کبوی. کلم بروکلی

## سیل اطلاعات در ذهن افراد مسن، در هم ریختن خاطرات را به همراه دارد



کلمه هیدروژن در بالای تصویر ظاهر می‌شد، بعدا از شرکت‌کنندگان پرسیده می‌شد که فراوان‌ترین عنصر در خورشید چیست؟ بزرگسالان مسن‌تر زمانی که پاسخ همان کلمه بالای تصویر بود، عملکرد بهتری داشتند؛ یعنی از حواس‌پرتی برای حل کردن مشکل استفاده کردند. برای بزرگسالان جوان‌تر، چنین تأثیری وجود نداشت؛ گویی که حواس‌پرتی اصلا وجود ندارد.

چندین پژوهش که طی سال‌های اخیر انجام شده‌اند، نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند. به نظر می‌رسد که بزرگسالان جوان‌تر، اطلاعات نامربوط را مهار می‌کنند؛ این در حالی است که به نظر می‌رسد بزرگسالان مسن‌تر آن را ذخیره می‌کنند. یافته‌های تصویربرداری عصبی نیز نتایج مشابهی را ارائه می‌دهند.

دکتر تارک آمر پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: بررسی فعالیت مغز نشان داد که افراد مسن برخلاف بزرگسالان جوان، هر دو دسته‌بندی تصویر مرتبط و نامرتب را به خاطر می‌آورند. این نشان می‌دهد که سالمندان، این تصاویر را زمانی به خاطر می‌آورند که قرار بود آنها را نادیده بگیرند و از این ایده پشتیبانی می‌کند که سالمندان، اطلاعات زیادی را پردازش و ذخیره می‌کنند.

اگرچه داشتن خاطرات به هم ریخته‌تر باعث می‌شود که افراد مسن در به خاطر سپردن جزئیات خاص با مشکل بیشتری مواجه شوند اما مزایایی نیز دارد. سالمندان علاوه بر داشتن دانش عمومی و خرد بیشتر، ممکن است از دانش قبلی و حواس‌پرتی خود برای تصمیم‌گیری و کارهای خلاقانه نیز بهتر استفاده کنند.

برای افراد مسن‌تر که می‌خواهند حافظه خود را برای جزئیات خاص بهبود ببخشند، ممکن است بتوان برنامه‌های حافظه‌ای را توسعه داد که از عوامل حواس‌پرتی به نفع آنها استفاده می‌کنند.

## برای درمان آلزایمر چه بخوریم؟



جگر، قلوه، گوشت بدون چربی، حبوبات (لوبیا قرمز، لوبیا سفید، سویا)، گندم، سبزیجات (اسفناج، کلم، کاهو، مارچوبه) و میوه ها (آب پرتقال تازه، موز) و مقدار کمی در زرده تخم مرغ و شیر موجود می باشد و مکمل های غذایی اسید فولیک نیز می تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نیز استفاده شود.

رژیم مدیترانه ای یکی از راهکارهای معمول برای پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر است که حاوی مواد غذایی گیاهی فراوان مثل میوه و سبزیجات، نان ها و دیگر مواد تهیه شده از غلات کامل، سیب زمینی، حبوبات و دیگر دانه ها، غذاهایی با مواد اولیه تازه و فصلی، که در همان منطقه تولید شده و کمترین فرآیند در حین پخت روی آن صورت می گیرد، میوه های تازه به عنوان دسر روزانه، روغن زیتون به عنوان منبع اصلی تامین کننده چربی، مصرف صفر تا چهار عدد تخم مرغ در هفته و مصرف حداقلی از گوشت قرمز است.

**درمان آلزایمر**

با پیشرفت‌های علم پزشکی و تحقیقات جدید در سالهای اخیر، چشم اندازهای تازه ای از امید برای درمان آلزایمر به وجود آمده است. اما در حال حاضر فرآیند درمان بیشتر به معنای کنترل و جلوگیری از پیشرفت بیماری و همچنین کنترل علائم و اختلالات روانی و رفتاری ناشی از این بیماری می باشد.
مراجعه به دو پزشک متخصص یعنی روانپزشک (اعصاب و روان) و متخصص مغزواعصاب برای دریافت درمان آلزایمر به صورت دارویی توصیه می گردد. همچنین می توان در کنار درمان دارویی از درمان تکمیلی و روش های غیردارویی مثل روان درمانی، گفتاردرمانی، کاردرمانی، ماساژدرمانی و .. استفاده نمود.
انجام برخی فعالیتها نیز مانند ورزش، پیاده روی، آوازخواندن، تحریک حواس پنجگانه از طریق محرک‌های خوشایند و ... می تواند در تعدیل هر چه بیشتر علائم بیماری کمک کننده باشد.