

بیماری با چاشنی فراموشی

تأملی کوتاه درباره آلزایمر که درمانی برای آن نیست



شادفرا بیست و یکم سپتامبر روز جهانی آلزایمر است. یک بیماری درمان ناپذیر که هر چه بیشتر پیش می رود، پیشرفت و قدرت تخریب بیشتری هم دارد. نخستین مرحله این بیماری با اختلال در حافظه کوتاه مدت مانند فراموش کردن رویدادها و یادگیری اطلاعات جدید ظاهر می شود و با پیشرفت بیشتر در آخرین مرحله بیمار آن قدر به دیگران وابسته می شود که توانایی کارهای روزمره اش را هم از دست می دهد. کاهش وزن زیاد، خستگی مفرط و پرخاشگری نشانه های بارز از بین رفتن توده عضلانی و توان حرکتی و در نهایت زمین گیر شدن بیمار است. از این رو به اطلاعاتی درباره این بیماری می پردازیم.

اختلال مغزی
بیماری آلزایمر یا فراموشی نوعی اختلال عملکرد مغزی است که فرد در آن به تدریج توانایی های ذهنی اش را از دست می دهد، طوری که با صمیمی ترین افراد زندگی اش غریبه و حتی در خانه خودش هم گم می شود.

زنان
زنان در برابر این بیماری آسیب پذیرتر و احتمال ابتلای آن ها بیشتر از مردان است.

برابر
پس از شصت سالگی احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر بیشتر و در هر دهه از زندگی این خطر دوبرابر می شود.

۹ سال
برای بیشتر بیماران آلزایمری بین ۳ تا ۹ سال امید به زندگی پس از تشخیص بیماری در نظر گرفته می شود.

۲۰ سال
نشانه های بیماری معمولاً در افراد مبتلا به سندرم داون، ده بیست سال زودتر بروز می کند.

دلایل بروز بیماری
● ضربه به سر
● افسردگی و استرس
● خواب نامنظم
● سبک زندگی نادرست
● کهنلت سن
● کم تحرکی و اضافه وزن
● جدی نگرفتن بیماری های مزمن
● مصرف دخانیات
● وراثت

نشانه های بیماری
● فراموش کردن اتفاق ها و اطلاعات جدید
● سخت پیدا کردن کلمات مناسب و درست
● مشکل در خواندن و نوشتن
● ناتوانی در تشخیص و انجام کار ها
● تغییرات رفتاری و خلقی
● نداشتن درک درست از زمان و مکان
● افسردگی و بی قراری

چگونه بیمار تعامل یابد
● این بیماری هر چه طولانی تر شود، روی سخت بیشتری را نشان می دهد بنابراین در هر شرایطی خون سردی خود را حفظ کنید.
● وقتی می خواهید با بیمار صحبت کنید به زبان بدنش هم توجه داشته باشید و ارتباط چشمی تان را قطع نکنید.
● بیمار را با نام کوچکش صدا بزنید و محترمانه و ساده با او صحبت کنید.

● اگر منظور بیمار از صحبت هایش را متوجه می شوید خیلی بایستحش نشوید.
● وقتی سؤالی می پرسید صبورانه منتظر پاسخش بمانید.
● بگوئید در ارتباط با او نوازشش کنید و بیشتر از جمله های مثبت استفاده کنید.
● وقتی اشتباهی مرتکب می شود به او اطمینان خاطر بدهید که حواستان به همه چیز هست.
● به جای پرسش های «چه سالی» و «چه کسی» همان پاسخ سؤال را بیان کنید برای نمونه بگویید الان سال ۱۴۰۳ است.
● به بیمار ترحم یا توجه بیش از اندازه نکنید، زیرا ممکن است پرخاشگر و عصبانی شود.

توصیه های به مراقب بیمار
● بیماران را شبیه یک سالمند یا نوزاد بدانید که ضروری است برای دور کردن خطر، شش دانگ حواستان به او باشد.
● هر دارو یا ماده خطرناکی را از دسترس بیمار دور کنید و مدیریت مصرف داروهای ضروری اش را با تعهد و مسئولیت، خود به عهده بگیرید.
● بعضی مراقبت ها مانند مصرف منظم دارو به گند شدن روند بیماری کمک می کند، بنابراین در کنار رسیدگی غذایی و مراقبت های لازم حواستان به این موضوع هم باشد.
● نسبت به تغییر روند بیماری فرد حساس باشید و آن ها را به پزشک معالج گزارش دهید. برخی رفتارها و واکنش ها با تغییر داروهایاکم و زیاد کردن آن ها کنترل می شوند.
● تا جایی که ممکن است کار های روزانه فرد را ساده و موانع او در انجام کارهای روزه مره اش را برطرف کنید.

پیشگیری
● راه پیشگیری قطعی برای این بیماری شناسایی نشده است. با این حال برخی توصیه ها خطر ابتلا به بیماری را کمتر می کند.
● تحرک و افزایش فعالیت بدنی
● بهبود روابط اجتماعی
● داشتن فعالیت های ذهنی مانند ساختن پازل یا جدول حل کردن
● پیروی از سبک زندگی سالم
● کنترل قند و فشار خون

پرسش از شما، پاسخ از ما
همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

بازآمد بوی ماه ترافیک!

با بازگشایی مدارس شاهد افزایش ترافیک و تصادفات خسارتی در شهر هستیم



والدین آگاه می دانند

بسیار پیش می آید که پدرمادری با توجه به مسیر خانه تا مدرسه تصمیم می گیرند فرزند محصلش از سرویس مدرسه استفاده نکند و با وسایل حمل و نقل عمومی، دو چرخه، پیاده یا با خودرو شخصی خانواده عبور و مرور کنند.

پیاده روی، دوچرخه سواری و وسایل حمل و نقل عمومی:

- قبل و بعد از شروع سال تحصیلی برای آشنایی بیشتر با مسیر، چند روزی دانش آموز را همراهی کنید.
- طول مسیر را با یکدیگر قدم بزنید و دانش آموز را با علائم راهنمایی و رانندگی آشنا کنید. به عنوان نمونه عبور و مرور از پل های هوایی و زیرگذرها، تردد از پیاده رو و پرهیز از حضور در سواره رو...
- اگر فرزند محصلتان دو چرخه سوار است چند بار مسیر دوچرخه و محل هایی را که قرار است توقف داشته باشد، با یکدیگر چک کنید.
- زمان رسیدن از خانه به ایستگاه اتوبوس و قطار شهری را دقیق بدانید و ساعت رسیدن وسایل حمل و نقل عمومی را به خاطر بسپارید.

با وسیله شخصی:

- اگر وسیله ای را در خانه جا گذاشته اید، حتی برای یک لحظه هم خودروتان را روی پل منزلتان پارک نکنید. شاید یکی از همسایه های واحد یا رتمانی تان عجله داشته باشد.
- در طول مسیری که فرزند محصلتان را به مدرسه می برید حواستان به بستن کمربند، بیرون نبردن سر و صورت از پنجره و سان روف خودرو و اگر زیر دوازده سال است نشستن بر روی صندلی عقب باشد.
- حتماً لازم نیست جلو در مدرسه خودروتان را پارک کنید. می توانید کمی دورتر در محلی امن توقف و پیاده دانش آموز را به داخل مدرسه هدایت کنید.
- به هیچ عنوان حتی برای چند ثانیه خودروتان را به صورت مورب، دوبله، روی پل منازل اطراف مدرسه و... پارک نکنید.
- نوبتی با برخی خانواده های مطمئن هماهنگ کنید که دانش آموزان را به مدرسه ببرید. با این کار از حجم خودروهای شخصی کم می شود.

دیگر کاربران ترافیک بداندند

وقتی ماه مهر شروع می شود، وضعیت ترافیکی شهر تغییر می کند. ورودی رویه خودرو به سطح معابر، عبور و مرور برای دیگر کاربران ترافیکی سخت می کند. ممکن است شاغل باشید و به ناچار از وسیله شخصی خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید:

- در طول مسیر به توصیه های پلیس در برنامه های رادیویی محلی گوش دهید.
- از نرم افزارهای ترافیکی استفاده کنید تا مسیر کم ترافیکی را پیش پای شما بگذارد.
- در برنامه ریزی سفر درون شهری خود تغییر ساعت بدهید. شاید لازم باشد کمی زودتر یا دیرتر از روزهای قبل وارد خیابان شوید.
- اگر در ترافیک گیر کردید از درگیری با افرادی قانون پرهیز کنید.
- برابر قانون رانندگی کنید به عنوان نمونه به دنبال تغییر مسیرهای ناگهانی نباشید.
- برای رسیدن به مقصد عجله و شتاب زدگی نداشته باشید.

قابل توجه دست اندرکاران

- درست است که تمام کاربران ترافیکی موظف اند برابر قوانین و مقررات در شهر رفت و آمد کنند. اما از وظایف مدیران شهری در برقراری انضباط ترافیکی نمی توان چشم پوشی کرد. برای کاهش ترافیک و به دنبال آن تصادفات بهتر است چند نکته مدنظر مسئولان امر واقع شود.
- تأخیر در ساعت کاری بانک ها و ادارات دولتی به مدت یک هفته (شنیده ها حاکی از آن است ساعت کاری ادارات از ابتدای مهر از ساعت ۹ تا به صورت شناور خواهد بود)
- موافقت با دورکاری یا شناور کردن ساعت های برخی از مشاغل
- حضور نیروهای راهور و انتظامی در مقابل مدارس مناطق مرکزی و اصلی به منظور نظارت بر راه پندان ها
- اجرای برخی برنامه های ترافیکی از جمله طرح های زوج و فرد، طرح ترافیک و... حداقل برای هفته اول ماه مهر
- ممنوعیت تردد، تخلیه بار و بارگیری وسایل نقلیه سنگین
- افزایش فعالیت مضاعف وسایل حمل و نقل عمومی همراه با طرح های تشویقی، به عنوان نمونه رایگان کردن خدمات برای هفته اول شروع سال تحصیلی
- افزایش فعالیت کارشناسان ارزیابی بیمه برای خسارت در صحنه های تصادف در روزهای ابتدایی ماه مهر
- آگاه سازی و فرهنگ سازی رانندگان در مورد نوع پرداخت خسارت برای جلوگیری از ایجاد تنش در خیابان (تصادف های تا سقف ۳۰ میلیون تومان اگر علت مشخص و مقصر، تقصیر خود را بداند نیاز به حضور کارشناس در صحنه نیست) فقط انتقال خودروها به متناهیه سمت راست ضروری است.
- برخورد با خودروهای تعمیری، به عنوان نمونه آن دسته خودرو ها که دودزا هستند و محیط زیست را آلوده می کنند.
- برخورد و اعمال قانون با متخلفان رانندگی، به عنوان نمونه آن هایی که مقابل مدارس پارک دوپل می کنند، مدارک مورد نیاز مانند کارت بیمه، مالکیت و گواهی نامه را همراه ندارند و...
- آشکارسازی علائم تابلوهای راهنمایی و رانندگی در اطراف مدارس
- احیا و بهسازی علائم افقی و عمودی و خطوط گذرگاه عابران پیاده
- فرهنگ سازی برای دیگر رانندگان وسایل نقلیه به عنوان نمونه توجه بیشتر به جلو و جوانب پرهیز از عجله و شتاب و...

همیار پلیس

در طول سال کارشناسان پلیس راهور با مراجعه به مدارس سطح شهر، آموزش های لازم راهنمایی و رانندگی را به دانش آموزان می دهند و از سه گروه دانش آموز دعوت به همکاری می کنند.

«همیاران پلیس» در مقطع دبستان
«پلیس یاران نوجوان» در مقطع متوسطه اول
«پلیس یار جوان» در مقطع متوسطه دوم

افزایش تصادفات

نتایج گزارش های تصادفات در شهر گواهی می دهد که در روزهای ابتدایی ماه مهر با بازگشایی مدارس شاهد افزایش تصادفات خسارتی در شهر مشهود هستیم.

۳۰ درصد

کارشناسان ترافیکی بر این باورند که در ایام بازگشایی مدارس، ترافیک صبحگاهی تا ۳۰ درصد افزایش می یابد.

نزاع های خیابانی

نتایج تحقیقات علمی ثابت کرده است ترافیک سنگین و افزایش میزان سرب موجود در هوا باعث بروز اختلال روانی می شود. این مهم در کنار آلودگی صوتی که باعث کاهش آستانه تحمل افراد می شود نزاع های خیابانی را به همراه دارد.

کودکان آسیب پذیرترند

بر اساس مطالعات اخیر، آسیب پذیرترین گروه به عوارض ترافیک، کودکان هستند. این پدیده می تواند منجر به اختلال عملکرد مغزی کودکان، ضعف رشد و تکامل، کاهش ضریب هوش و افت تحصیلی آن ها شود.



سرهنگ علیرضا رحیمی
رئیس اداره فرهنگ و امور ترافیک و ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی
(پیرزدهمین کنگره علمی)