

مرا یاد و تو را فراموش

درباره بیماری آلزایمر که بر حافظه، توانایی برقراری ارتباط و انجام کارهای روزمره اثر می‌گذارد

آلزایمر
زیر دانه بین
دکتر

دکتر محمد دهقانی فیروزی متخصص بیماری‌های مغزو اعصاب (نورولوژی) که چندی پیش درباره نشانه‌ها و راه‌های پیشگیری از بیماری آلزایمر در این صفحه اظهار نظر کرده بود. این بیماری را شایع‌ترین علت زوال عقل یادمانس (دمانس) به معنای از دست رفتن توانایی‌های شناختی مغزو کاهش عملکرد مغزی افراد است. این شرایط باعث مشکلات در حافظه، تفکر و تصمیم‌گیری می‌شود. در بیماران بیان کرده بود. در این بیماری سلول‌های قشر خاستری مغز آهسته آهسته از بین می‌روند و جایگزین نخواهند شد. آلزایمر بیشتر مربوط به افراد مسن است و معمولاً از سنین بالای شصت و پنج سال شروع می‌شود. این بیماری حافظه، قدرت تفکر، توانایی برقراری ارتباط و حتی انجام کارهای ساده روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

فراموشی
یا آلزایمر؟

فراموشی همیشه نشانه بیماری آلزایمر نیست. گاهی دلیلش استرس، خستگی ناشی از کمبود خواب یا حتی داروهاست. وقتی عوامل ایجاد آن برطرف شوند، از بین می‌رود. اما وقتی فراموشی‌ها شرایط زیر را دارند، دیگر نباید آن‌ها را ساده بگیرید. در این شرایط باید به فکر بررسی آلزایمر با انواع دیگر دمانس باشید:

- به طور مداوم تکرار شوند.
- با گذر زمان شدیدتر شوند.
- زندگی روزمره و استقلال فرد را مختل کنند.
- توجه!
- فراموشی طبیعی موقتی و جبران پذیر است.
- آلزایمر پیش‌رونده، مداوم و جبران ناپذیر است.

نشانه‌ها را
دریابیم

بیماری آلزایمر با اختلال حافظه نزدیک شروع می‌شود. بروز نشانه‌های متعدد به معنای ابتلای قطعی به بیماری آلزایمر نیست. اما بهتر است با مشاهده چند نمونه از آن‌ها در بیمار، به متخصص مراجعه کنیم و نشانه‌های زیر را جدی بگیریم:

- در ابتدا موضوعات روزمره معمولی را فراموش می‌کند.
- بابتشرف بیماری، حافظه کلامی فرد کاهش پیدا می‌کند.
- اسامی را فراموش می‌کند.
- مسیرها را فراموش می‌کند و ممکن است گم شود.
- قدرت محاسبه، توانایی خرید و تصمیم‌گیری‌های عالی مغز از دست می‌دهد.
- بروزی قرار و پرخاشگری و دیگر علائم روان شناختی در ادامه ممکن است در او ظاهر شود.
- بابتشرف بیماری فرد به طور کل توانایی انجام فعالیت‌های روزمره‌اش را از دست می‌دهد.
- در انجام کارهای عادی به مشکل می‌خورد.
- در درک تصاویر و تشخیص اندازه و فاصله آن‌ها دچار اختلال می‌شود.
- انگیزه‌اش را از دست می‌دهد.

پیشگیری
بهتر از
درمان

سبک زندگی سالم احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد یا روند آن را کندتر می‌کند.

فعالیت ذهنی

مطالعه، یادگیری زبان جدید، حل جدول و شطرنج مغز را فعال نگه می‌دارد.

ورزش منظم

بیاده روی روزانه، یوگا یا شناگرش خون مغزی را بهبود می‌بخشند.

تغذیه سالم

رژیم مدیترانه‌ای شامل سبزیجات تازه، ماهی، مغزها و روغن زیتون توصیه می‌شود.

کنترل بیماری‌های زمینه‌ای

فشار خون، قند خون و چربی را جدی بگیرید.

محافظت از قلب

پزشکان معتقدند آنچه برای قلب مفید است برای مغز هم مفید است.

خواب کافی

خواب خوب به بهبود تمرکز و حافظه کمک می‌کند و سیستم ایمنی بدن و سلول‌هایی را که در طی روز آسیب دیده‌اند بازسازی می‌کند.

ارتباط اجتماعی

معاشرت با دوستان و خانواده مانع انزوا و افسردگی می‌شود.

مدیریت استرس

مدیتیشن، نفس عمیق و وقت‌گذاری در طبیعت به آرامش ذهن کمک می‌کند.

خانواده‌ها
بخوانند

آلزایمر یک بیماری پیش‌رونده، مخرب و درمان ناپذیر است که نمی‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد. این هم به معنای آن نیست که بیمار را به حال خودش رها کنیم و فقط از او مراقبت جسمانی داشته باشیم. برای کندتر شدن روند بیماری و هم کمتر اذیت شدن بیمار اطلاعاتی را درباره تعامل درست با او و بیماری‌اش کسب کنیم. می‌توان با چند راهکار مسیر را برای افراد مبتلا به آلزایمر هموارتر کرد:

حفظ خون سردی

در هر شرایطی خون سردی خود را حفظ کنید. او مانند یک نوزاد توانایی درک و ابراز عشق و محبت را ندارد. او را در آغوش بگیرید و نوازشش کنید.

صحبت با آرامش

فرد بیمار خیلی وقت‌ها برای پرسش‌های شما جواب دارد، فقط نمی‌داند چگونه باید پاسخ بدهد. برای همین احساس سرگشتگی و گیجی بسیاری می‌کند. باید همیشه با آرامش کامل در حالی که به چشمان او نگاه می‌کنید، با او صحبت کنید.

صبوری لطفاً

هیچ‌گاه تماس چشمی‌تان را قطع نکنید. به زبان بدنش توجه و اشاره هایش را درک کنید. نشان دهید به او توجه کامل دارید و احساساتش برایتان مهم است.

ترحم ممنوع

از رفتارهای نامطلوب و برخورد‌های ترحم انگیز با بیمار بپرهیزید، چون می‌تواند سبب واکنش‌های هیجانی مانند پرخاشگری، عصبانیت، غمگینی و افسردگی شود.

هر سؤالی نه

از فرد بیمار پرسش‌هایی مانند اینکه چه سالی است؟ اینجا کجاست؟ آن فرد چه کسی است؟ نپرسید. این کار می‌تواند سبب آشفتگی ذهنی و پریشانی او شود. به جای آن می‌توانید پاسخ‌ها را برای او تکرار کنید.

برخورد محترمانه

زمان صحبت کردن با بیمار را با اسم صدا بزنید و با او مانند یک بزرگ سال توجه کنید. جمله‌هایی که استفاده می‌کنید باید ساده و بسیار محترمانه باشد.

بحث هرگز

برای قبولاندن مطلبی یا موضوعی به بیمار هرگز با او بحث نکنید. اگر او کلمه‌ای را اشتباه به کار می‌برد، به او کمک کنید تا آن را پیدا کند، ولی اگر منظورش را متوجه شدید، لازم نیست که حتماً کلمه درست را پیدا و بیان کنید.

چند نکته
طلایی

- هیچ دارویی را در دسترس فرد بیمار قرار ندهید.
- در محل زندگی فرد بیمار وسایل خطرناک را از دسترسش دور نگه دارید.
- مخارج و کنترل حساب و کتاب پولش را بر عهده بگیرید.
- حواستان به خورد و خوراک، تحرک و مصرف منظم داروهای بیمار‌تان باشد.
- برای جلوگیری از تأثیر بیماری در توانایی حرف زدن بیمار دائم با او گفت‌وگو کنید.

- کارهای روزانه فرد را ساده و محیط را برایش آشنا و راحت کنید تا در انجام کارهای روزمره‌اش به مشکل برخورد.
- تغییرهای رفتاری بیمار را با پزشکش در میان بگذارید.
- از ایجاد تغییرات زیاد در محیط زندگی بیمار بپرهیزید و همواره استقلالش را تا زمانی که ممکن است، حفظ کنید.

برای اطلاع

- هر سه ثانیه یک نفر در جهان به فراموشی مبتلا می‌شود. این رقم در ایران کمتر از هفت دقیقه است.
- با توجه به پیش‌بینی‌ها، آلزایمر تا سال ۲۰۴۰ سومین علت مرگ در جهان خواهد بود.
- سن اختلال خفیف شناختی یا پیش از آلزایمر در ایران به چهل سال هم رسیده است.

۱۰ تا ۲۰ سال
زودتر

بسیاری از افراد مبتلا به سندرم داون مبتلا به آلزایمر هم می‌شوند. نشانه‌های بیماری معمولاً در این افراد ۱۰ تا ۲۰ سال زودتر ظاهر می‌شود.

۳ تا ۹ سال

سرعت پیشروی بیماری در افراد متفاوت است. بایا این همه، برای بیشتر بیماران بین ۳ تا ۹ سال امید به زندگی پس از تشخیص بیماری در نظر گرفته می‌شود.

۲۸ برابر

میزان ابتلا به بیماری آلزایمر در هر دهه پس از شصت سالگی دو برابر می‌شود

۵ درصد

تغییرات ژنتیکی کمتر از ۵ درصد در ابتلا به آلزایمر نقش دارند

۶۵ سالگی

آلزایمر بخشی از پیری طبیعی نیست. ولی خطر ابتلا به آن پس از رسیدن به شصت و پنج سالگی به شدت افزایش می‌یابد.

زنان > مردان

احتمال ابتلای زنان به آلزایمر بیشتر از مردان است.

افزایش سن

شایع‌ترین عامل است. بیشتر مبتلایان بالای شصت و پنج سال هستند.

ژنتیک

اگر در خانواده سابقه آلزایمر وجود دارد، احتمال ابتلا بیشتر است.

سبک زندگی ناسالم

کم تحرکی، تغذیه ناسالم، سیگار و الکل.

بیماری‌های زمینه‌ای

فشار خون بالا، دیابت، کلسترول بالا و چاقی.

آسیب‌های مغزی

ضربه‌های شدید به سر در گذشته.

عوامل
خطر ساز
کدام‌اند؟

