

آلزایمر چیست ؟

آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. البته با بالا رفتن سن، اندکی فراموشکار شدن در افراد طبیعی است. اما در بیماری آلزایمر این اختلال حافظه به تدریج پیشرفت می کند. بیماری آلزایمر به مغز آسیب می رساند و باعث از دست رفتن تدریجی و مداوم مغز شده و می تواند بر روی صحبت کردن، فکر کردن و انجام فعالیت های روزانه تأثیر بگذارد.

بیماری آلزایمر، یک اختلال عصبی است که در آن مرگ سلول های مغزی باعث کاهش حافظه و کاهش قدرت شناختی می شود.



علائم

❖ کاهش توانایی در به خاطر سپاری و به یاد آوردن اطلاعات جدید، که می تواند به عنوان مثال باعث شود:

- سوالات و یا مکالمات تکراری
- گم کردن وسایل شخصی
- فراموش کردن حوادث یا قرار ملاقات ها
- گم شدن در یک مسیر آشنا

❖ اختلالات در استدلال، وظایف پیچیده و انجام قضاوت، به عنوان مثال:

- درک نادرست از خطرات ایمنی
- ناتوانی در مدیریت امور مالی
- توانایی تصمیم گیری ضعیف
- ناتوانی در برنامه ریزی
- ناتوانی در انجام فعالیت های پیچیده یا متوالی

- ❖ اختلالات تجسمی که به عنوان مثال، به علت مشکلات بینایی چشم وجود دارد که از این قرار می تواند باشد:
 - ناتوانی در تشخیص چهره یا اشیای مشترک و یا یافتن اشیاء در نمای مستقیم
 - ناتوانی در استفاده از ابزارهای ساده، به عنوان مثال، برای پوشیدن لباس
- ❖ اختلال در صحبت کردن، خواندن و نوشتن، به عنوان مثال: دشواری در یافتن کلمات در حال صحبت کردن، تردید در صحبت کردن، املای خطادار



- ❖ تغییرات در شخصیت و رفتار، به عنوان مثال: تغییرات رفتاری خارج از شخصیت، از جمله آشفتگی، بی تفاوتی، اجتماع گریزی یا عدم علاقه، انگیزه یا ابتکار
 - از دست دادن حس همدلی، حس اجبار، وسواس یا رفتار اجتماعی غیر قابل قبول
 - اگر تعداد و شدت علائم زوال عقل را تایید کند، عوامل زیر می توانند آلزایمر را تأیید کنند.
 - شروع تدریجی، ماهها تا سالها، به جای ساعتها یا روزها طول می کشد.
 - بدتر شدن سطح طبیعی شناخت فرد در موقعیتهای خاص.
 - اگر علائم در طول ساعت یا روز شروع می شود یا بدتر می شود، باید فوری به پزشک مراجعه کنید، زیرا این می تواند شروع یک بیماری حاد باشد.
- از دست دادن حافظه در آلزایمر بیشتر احتمال دارد که یک نشانه برجسته باشد، به خصوص در زمینه یادگیری و فراخوانی اطلاعات جدید.
 - مشکل در تکلم نیز می توانند یک نشانه کلیدی اولیه باشد، برای مثال، تلاش برای پیدا کردن کلمات مناسب.
 - آلزایمر در مرحله اول ممکن است برای خانواده و دوستان قابل تشخیص نباشد. اما قبل از بروز، علائم هشدار از خود بروز دهد.
 - آلزایمر روی تمرکز اثر می گذارد و بنابراین، بیمار نمیتواند کارهای عادی مانند آشپزی یا پرداخت صورتحساب را انجام دهد.
- ضعف هماهنگی
- از بین رفتن حافظه
- گم گشتگی
- تغییرات رفتاری و پریشانی
- با تشدید علائم، فرد ممکن است افراد یا مکان های آشنا را به جا نیاورد و به راحتی گم می شود.
- از ظروف و لوازم به درستی استفاده نمی کند.
- در مراحل پیشرفته تر بی اختیاری، مشکلات تعادل، فراموش کردن زبان رخ می دهد.



تشخیص

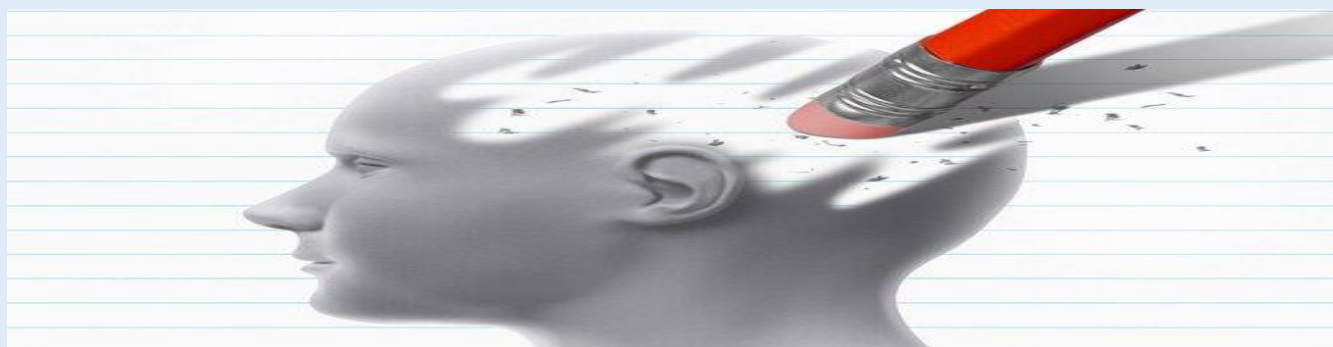
هیچ آزمایش ساده ای برای تشخیص آلزایمر وجود ندارد، بنابراین متخصص مغز و اعصاب به گفته های شما در مورد تغییرات ایجاد شده در فرد مورد نظر اتکا می کند. آزمایش وضعیت روانی یا سایر آزمایش های غربالگری می تواند مهارت های هیجانی یا حافظه کوتاه مدت او را اندازه گیری کند. می توان برای پیشگیری از سایر مشکلات مانند سکنه یا تومور از آزمایش های عصب شناختی و اسکن های مغزی استفاده کرد که می توانند اطلاعات دیگری درباره مغز فرد مورد نظر به دست آورد.

درمان

هیچ معالجه ای ندارد و هیچ راهی برای کاستن از سرعت آسیب عصبی که در مغز ایجاد می کند وجود ندارد. اما درمان هایی وجود دارد که ظاهرا به حفظ مهارت های ذهنی و کاهش عوارض بیماری کمک می کند.

پیشگیری

- نوشتن مشخصات وسایل منزل بروی آنها در آشپزخانه و کابینت ها
- داشتن جعبه یادآور داروها با قید روز و زمان
- روشن نگه داشتن محیط خانه در شب
- اگر احساس کردید بیمار نباید رانندگی کند به آرامی علتش را توضیح دهید اگر به حرف شما گوش نداد به پزشک اطلاع دهید تا وارد عمل شود.
- فعالیت بدنی میتواند به بیمار کمک کند تا حدودی قدرت ماهیچه ای و هماهنگی خود را حفظ کند. این کار همچنین می تواند به تقویت خلق او کمک کند
- فعالیت فیزیکی و ورزش از اهمیت بالایی برخوردار است
- مصرف رژیم غذایی مدیترانه ای غنی از سبزیجات، ماهی و حبوبات
- مدیریت بیماری های قلبی عروقی، دیابت، چاقی، سیگار کشیدن و فشار خون بالا
- 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 آلومینیوم و جیوه.
- چند دقیقه آفتاب صبح روزانه ویتامین D که می تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند را فراهم می کند.



نکاتی در مورد فرد مراقبت کننده

مراقبت از شخص مبتلا به آلزایمر می تواند هم به لحاظ روحی و روانی مراقب را دچار خشم، غمگینی، و تغییرات خلق، سردرد، یابرد پشت و مشکل تمرکز و مشکل خواب کند.

برای جلوگیری از این عوارض بایستی با سایر مراقبان ارتباط برقرار کنید و با یکدیگر تبادل اطلاعات نمایید و برای چند دقیقه در روز سرگرمی و تفریح برای خود ایجاد کنید و همراه بیمار خود حرکات ورزشی انجام دهید.

منابع: پیش بینی و پیشگیری از آلزایمر - آرزو صارم ۱۳۹۷

سالمندی شاد و سالم دکتر حسینعلی رونقی ۱۳۹۷

پرستاری داخلی جراحی برونر - سودارث مفاهیم روانی اجتماعی ۲۰۰۱۸

تهیه کننده: فاطمه غالبی کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتریگاه کتیه فوق تخصص بیماری های مغز و اعصاب اطفال

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰