

آلزايمر

آلزايمر، نوعی بیماری علاج ناپذير است که برای اولین بار در سال ۱۹۰۶ میلادی توسط یک روانپزشک آلمانی به نام «آلويز آلزايمر»، به جهان معرفی شد. هر چند که آلزايمر در دوران جوانی و دهه ۴۰ زندگی افراد جامعه نیز به عنوان «آلزايمر زودرس» مشاهده می شود ولی عمدتاً در افراد بالای ۶۵ سال آلزايمر اتفاق می افتد.

وجود حداقل دو مورد از پنج علامت مربوط به کاهش عملکردهای شناختی و رفتاری، به تشخیص بیماری منجر می شود.

علائم این بیماری که حافظه، افکار، مهارت های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تاثیر قرار می دهند، در ابتدا خفیف بوده است اما به تدریج وضعیت را بدتر کرده و در طول زمان، علائم شدت بیشتری پیدا می کنند.

علائم:

«کاهش توانایی در به خاطر آوردن اطلاعات جدید» که می تواند باعث بروز مسائلی همچون "سوالات یا مکالمات تکراری، فراموش کردن مناسبت ها یا قرار ملاقات ها، گم شدن در خیابان های شبیه به هم یا گم

کردن وسایل شخصی"، از علائم مهم این بیماری است.

«نقص در استدلال کردن، قضاوت صحیح و انجام کارهای پیچیده، اختلال در بینایی که به دلیل مشکلات چشم نباشد، عدم توانایی در استفاده از وسایل ساده مثلاً لباس پوشیدن، اختلال در صحبت کردن، اختلال در خواندن و نوشتن، تغییر در شخصیت و رفتار، تغییرات اخلاقی خارج از شخصیت، مثل آشفتگی، کناره گیری اجتماعی، عدم علاقه و انگیزه یا ابتکار عمل» از دیگر علائم بیماری آلزايمر است.

چه عواملی خطر آلزايمر را افزایش می دهند

«افزایش سن، سابقه خانوادگی ابتلا به دمانس، سیگار و مصرف نوشیدنی های الکلی، تصلب شرایین و سابقه ابتلا به بیماری های عروقی، فشار خون، دیابت، افزایش سطح کلسترول بد خون لیپوپروتئین کم چگال (LDL)، بالا بودن سطح هوموسیستئین خون (نوعی اسید آمینه) و افسردگی» عواملی هستند که خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهند اما بسیاری از آنها قابل پیشگیری هستند.

کاهش ريسک ابتلا:

هر چند که با ورود به سن ۳۰ سالگی، مغز به آهستگی مسیر یک منحنی نزولی را در پیش می گیرد، اما می توان با روش هایی از تغییرات مربوط به افزایش سن پیشگیری کرد.

«نگه داشتن ذهن فعال با پازل کلمات، بازی حافظه، مطالعه و حل جدول، ورزش و فعالیت بدنی، تغییر شیوه زندگی و life style سالم که می تواند شامل نکشیدن سیگار، مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب امگا ۳ (شامل ماهی و غذاهای دریایی، آجیل، میوه و سبزیجات، غلات کامل و مصرف ویتامین D)، درمان مناسب بیماری های زمینه ای از جمله "کنترل قند، فشار خون و چربی خون"، پیشگیری از تروما و آسیب به سر در فعالیت های روزمره از جمله رانندگی و آسیبهای ورزشی»، را در پیشگیری از دمانس و کاهش ريسک بیماری موثر می داند.

«کاهش استرس های زندگی، درمان افسردگی و داشتن خواب کافی و منظم در دوران کهولت، صحبت کردن با اطرافیان، برقراری ارتباط با دیگران و شرکت در فعالیت های اجتماعی» می توانند تاثیر قابل توجهی در سلامت ذهن و همینطور عملکرد مغز داشته باشند.

تاکنون هیچ داروی اختصاصی برای درمان بیماری آلزايمر کشف نشده است، اما برخی از مداخلات درمانی و داروها می توانند در کاهش علائم بیماری تاثیر داشته و به بهبود کیفیت زندگی این افراد کمک کنند.

خانواده ها چگونه می توانند به سالمندان مبتلا

آلزايمر کمک کنند؟



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه (ع)

آلزایمر

تهیه کننده	زهرا نجفی کارشناس پرستاری
تاییدکننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان ۱۴۰۱
منبع	بیماری آلزایمرنویسنده شیمر پورتر مترجم "دکتر محسن ارجمنددکتر محمد صمدانی فرد

شرایط این بیماران، ممکن است مراقبین را با چالش های جدی، افسردگی یا احساس گناه مواجه کند که کمک گرفتن از تجربیات و مشاوره پزشک متخصص طب سالمندان یا پرستاران آموزش دیده، می تواند به راهنمایی و بهبود شرایط منجر شود، ضمن آنکه می توان در مواقعی، برای ارائه خدمات به سالمندان، از دوستان، افراد نزدیک و داوطلبان کمک گرفت تا به این وسیله، بار مراقبت بر دوش مراقبین کاهش یافته و در حفظ سلامتی آنان موثر باشد.



خانواده ها در برخورد با فرد مبتلا به آلزایمر می توانند با یادآوری زمان و مکان برای او، درمان بیماری های جسمی، کاهش استرس و افزایش آرامش، به بیمار کمک کنند.

مکان های شلوغ و ناآشنا، ضمن آنکه موجب به هم ریختگی فرد مبتلا به آلزایمر می شود، خواب بیمار را دچار اختلال کرده و از خواب کافی که برای اینگونه بیماران ضروری است، جلوگیری می کند.

جابه جا کردن وسایل، فرد مبتلا به آلزایمر را گیج می کند، اگر بیمار در انجام امور بهداشتی حتی رفتن به دستشویی و حمام کوتاهی می کند، با توضیح تمام مراحل انجام این امور، به کاهش اضطراب بیمار کمک کنید و در صورت بیقراری بیمار، یک گفتگوی صمیمانه مختصر و در عین حال دوستانه و قوی می تواند سالمند آشفته را آرام کند.

قدم زدن با سالمند، دوری از بحث و مجادله و منحرف کردن ذهن بیمار از مساله ای که باعث آشفتگی او شده، می تواند در آرامش بیمار موثر باشد.

در مورد سالمندان مبتلا به آلزایمر چیدمان وسایل منزل باید به گونه ای باشد که بیمار هنگام راه رفتن در خانه، دچار آسیب بدنی نشود و خانواده ها باید از امکاناتی که در افزایش آرامش و امنیت بیمار در منزل موثر است، استفاده کنند.

باتوجه اینکه مراقبت از فرد مبتلا به دمانس و آلزایمر کار خسته کننده و طاقت فرسایی است،