

بیماری فراموشی که به اختصار آلزایمر خوانده می‌شود، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج تواناییهای ذهنی بیمار تحلیل می‌رود. این بیماری علاج ناپذیر را اولین بار روانپزشک آلمانی به نام آلویز آلزایمر در سال 1906 میلادی معرفی کرد. غالباً این بیماری در افراد بالای 65 سال بروز پیدا می‌کند. گرچه آلزایمر زودرس (با شیوع کمتر) ممکن است، زودتر از این سن رخ دهد.

بارزترین نوع از انواع مختلف زوال عقل، اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته های اخیر محدود می‌شود ولی بتدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می بینند. بیمار پاسخ سوالی را که چند لحظه قبل پرسیده است، فراموش می‌کند و مجدداً همان سؤال را می‌پرسد. بیمار وسایلیش را گم می‌کند و نمی‌داند کجا گذاشته است. در خرید و پرداخت پول دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند حساب دارائیش را نگه دارد. بتدریج در شناخت دوستان و آشنایان و نام بردن اسامی آنها نیز مشکل ایجاد می‌شود. کم کم مشکل مسیریابی پیدا شده و اگر تنها از منزل بیرون برود ممکن است گم شود. در موارد شدیدتر حتی در تشخیص اتاق خواب، آشپزخانه، دستشویی و حمام در منزل خودش هم مشکل پیدا می‌کند. بروز اختلال در حافظه و روند تفکر سبب آسیب عملکردهای اجتماعی و شخصی بیمار شده و در نتیجه ممکن است سبب افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری بیمار شود.

یکی از مشکلات زوال عقل بروز توهم و هذیان است. مثلاً بیمار فکر کند همسرش به وی خیانت کرده است یا همسایگان و پرستارش قصد آسیب رساندن و توطئه علیه وی را دارند. بیمار ممکن است به فرزندانش بدبین شود. گاهی اوقات بیمار افرادی را مثلاً والدین فوت شده یا اقوامی را که نیستند و حضور ندارند می‌بیند.

در موارد شدید بیمار برای انجام کارهای اولیه شخصی نیاز به کمک پیدا می‌کند و ممکن است توانایی کنترل ادرار و مدفوع را هم از دست دهد. بیمار دچار زوال عقل ممکن است در تکلم و یافتن کلمات مناسب مشکل پیدا کند و در نتیجه کم حرف و گوشه گیر شود. در موارد پیشرفته‌تر بیمار آگاهی را نسبت به بیماری از دست داده و نمی‌داند دچار ناتوانی در انجام برخی کارها است و ممکن است کارهای خطرناک انجام دهد. بتدریج ممکن است توانایی حرکتی بیمار هم دستخوش آسیب شده و مکرراً تعادلش را از دست داده زمین بخورد.

- چنانچه شخص 4 یا 5 نشانه زیر را داشته باشد، باید به پزشک مراجعه کند.
- اختلال حافظه که فعالیتهای روزانه را دچار اشکال می‌کند.
- مشکلات در انجام کارهای عادی مثلاً فراموش می‌کند، غذا بپزد.
- ضعف بیان و استفاده از کلمات نامناسب برای صحبت کردن
- گم کردن زمان مکان مثلاً روز و شب
- کاهش قضاوت (اختلال در تصمیم گیری)
- اختلال تفکر ذهنی (حسابهای مالی - ارقام)
- جابجا کردن اجسام مثلاً ساعت را روی گاز می‌گذارد.
- تغییرات در حالت و رفتار (خنده - گریه - عصبانیت)
- انگیزه را از دست می‌دهند و بی توجه می‌شوند.
- تغییر شخصیت (منزوی شدن - عصبانی شدن)



پیشرفت آلزایمر می تواند به سه مرحله اصلی تقسیم شود:

- قبل از ظهور علائم
- اختلال شناختی خفیف، وقتی علائم خفیف است.
- زوال عقل

راه های درمان:

بیماری آلزایمر درمان ندارد اما متخصص مغز و اعصاب داروهایی را تجویز می‌کند. که می‌تواند برخی علائم را کاهش داده و سرعت پیشروی بیماری را کاهش دهد. در برخی از افراد داروهای جدید آلزایمر می‌تواند برای مدتی علائم مرتبط به حافظه و برخی تغییرات شناختی را کاهش دهند. دو نوع دارو که امروزه برای درمان علائم شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرند عبارتند از:

- مهار کننده کولین استراز: این داروها سطح ارتباط بین سلولی که یک انتقال دهنده عصبی آن را تامین می‌کند. (استیل کولین) و با بیماری آلزایمر در مغز از بین می‌رود را تقویت می‌کند. اثر این دارو کم است. مسدود کننده های کولین استراز می‌توانند علائم عصبی مانند بیقراری یا افسردگی را کاهش دهند.

معمولاً مسدود کننده های کولین استراز عبارتند از دونیزیل (اریسپت)، گالانتامین (رازادین) و ریواستیگمین (اکسلون).

مهمترین عارضه جانبی این داروها عبارتند از اسهال، حالت تهوع، بی اشتهاپی و اختلالات خواب. در برخی از بیماریهای قلبی، عوارض جانبی خطرناک و جدی عبارتند از کاهش نرخ ضربان قلب و بلوک قلبی.

ممانتین (نامندا): این دارو در سلول های شبکه ارتباطی مغز کار کرده و سرعت پیشرفت بیماری را در بیماری آلزایمر متوسط تا شدید کاهش می‌دهد. در برخی موارد این دارو همراه با مسدود کننده های کولین استراز تجویز می‌شود. عوارض جانبی این دارو عبارتند از بی‌خوابی، سرگیجه و سردرد.

برخی مواقع داروهای دیگر مانند داروهای ضد افسردگی برای کنترل علائم رفتاری که به دلیل ابتلا به بیماری آلزایمر به وجود آمده اند، تجویز می‌شوند.

نحوه رفتار با افراد مبتلا به بیماری آلزایمر:

باید با او با لحنی ملایم و اطمینان بخش سخن گفته شود.

هنگام گیجی و سردرگمی، با بیمار نباید سرزنش آمیز رفتار کرد و اشتباهای وی را با ارائه پیشنهاد تصحیح کرد.

اگر افراد از پشت سر به او نزدیک شوند ممکن است بیمار وحشت زده یا آشفته شود.

همواره باید به سخن گفتن با بیمار ادامه داد، حتی زمانی که دیگر متوجه کلمات دیگران نمی‌شود. و در مورد موضوعاتی حرف زد که فرد به آنها اهمیت می‌دهد. در هر زمان بهتر است فقط یک سؤال از او پرسیده و مهلتی برای پاسخ دادن به او داده شود. اگر به نظر می‌رسد بیمار آلزایمری متوجه گفتار دیگران نشده است، بهتر است پرسش با همان کلمات تکرار شود. اگر باز هم متوجه نشد، پس از چند دقیقه دیگر می‌بایست با کلمات دیگری پرسش خود را تکرار کرد.



مرکز ملی ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریها

کد: KH - NC - HE155	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 1400/06	میانه
تاریخ ابلاغ: 1400/06	

عنوان: روز جهانی آلزایمر 30 شهریور / 21 سپتامبر آلزایمر را بهتر بشناسیم.

با این ۱۲ روش حافظه خود را تقویت کنید



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

✓ ماهیچه های مغزتان را ورزش دهید

تا می توانید از ذهنتان استفاده کنید، بخوانید و بعد آنچه را که خوانده اید برای خودتان تکرار کنید، از تخیلات خودتان بنویسید، نقاشی کنید و بازی های ذهنی انجام دهید.

✓ مغز سالم در گرو قلب سالم

با داشتن فشارخون پایین، چربی نرمال، ورزش کافی و وزن مطلوب احتمال ابتلای خودتان به فراموشی را بسیار پایین خواهید آورد.

✓ مواظب لثه هایاتان باشید

لثه های خونریزی دهنده به معنای افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر در آینده است. رابطه ی قوی هم میان سلامت لثه ها و سلامت قلب وجود دارد و شاید همین عدم سلامت قلب در افرادی که دچار مشکلات لثه هستند، علت مشکلات حافظه ای در آینده باشد.

✓ برای مدت یک دقیقه به این لغات نگاه کنید:

مجموعه، حافظه، اولین، تفکر، مغز، مختصر، مسن ترین، آخرین، تعقل، فراموشی، به یاد آوردن، رؤیا، تشخیص، تعلیق، تردید، گم شدن، دلیل، ذهن، کنه، سلول، عجیب، تفکرات، مسن تر. بعد از یادآوری کلمات یک دقیقه سوار دوچرخه شوید و سریع رکاب بزنید، بعد حین رکاب زدن سعی کنید همه لغات را به فاصله بیان کنید. در بار دوم وقتی مشغول رکاب زدن هستید، سعی کنید لغاتی را که با حرف «ت» شروع می شوند را به یاد آورید.

منبع:

- ✓ زندگی با آلزایمر: راهنمایی برای مراقبت کنندگان (پزشکان، پرستاران، خانواده ها و سایر اعضای تیم توان بخشی) نوک 2020
- ✓ کتاب آنچه که باید برای مراقبت از بیماران سالمند با اختلال شناخت بدانییم (بیماران دمانس) پرستاری (انتشارات آراین طب)

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

پیش از اینکه از بیمار انجام کاری خواسته شود، بهتر است او را با نام خطاب کرد. وقتی با او صحبت می شود می بایست، تماس چشمی با وی برقرار کرد تا به تمرکز او کمک شود.

باید مطمئن شد فرد مبتلا به بیماری آلزایمر به خوبی فرد مورد گفتگوی خود را ببیند یا صدای او را کاملا بشنود. بدی معنی که آیا فرد مبتلا به آلزایمر در حال استفاده از عینک یا سمعک می باشد و آیا سکوت کافی در محیط برقرار است.

زمانی که با فرد مبتلا به بیماری آلزایمر صحبت های می شود، رادیو و تلویزیون را خاموش کرده تا حواس وی منحرف نشود.

هرجا ممکن باشد از طنز استفاده شود، اما هرگز نباید بیمار مورد تمسخر قرار گیرد.

همه وظایف او به مراحل کوچک تر تقسیم شود. هر بار باید به فرد گفته شود که در این مرحله او چه باید انجام دهد. گفتن دستورالعمل های زیاد در یک زمان یا با سرعت زیاد، سر درگمی بیمار را افزایش می دهد. اگر فرد برآشفته شد و همکاری نکرد، مراقب بیمار می بایست کار را متوقف کرده و بعدا دوباره تلاش کرد.

باید از گفتن جملات منفی پرهیز کرد. مثلا به جای «از خانه بیرون نرو» به او گفته شود «در خانه بمان».

راه های پیشگیری:

✓ سالم زندگی کنید، آلزایمر نگیرید

برای محافظت از مغزتان باید از همین حالا اقدامات لازم را شروع کنید. شیوه زندگی امروز شما نقش مهمی را در وضعیت آینده شما ایفا می کند. استفاده از مواد مخدر و برخی داروها، کلسترول بالا و بی تحرکی و نداشتن ورزش کافی مسائلی است که احتمال ابتلا به فراموشی را افزایش داده و س ابتلا به آن را کاهش می دهند.

✓ از جوانی باید مراقب مغزتان باشید

اولین نشانه های کاهش عملکرد نون های عصبی و سرعت و انتقال رشته های عصبی حدود 30 سالگی شروع شده و در 40 سالگی آرام آرام تخریب سلول های مغزی آغاز می شود.

✓ ورزش های عضلانی مغزی

برای مدت 15 دقیقه با سرعت نسبتا بالا، یعنی سرعتی که در آن نتوان به راحتی صحبت کرد، پیاده روی کنید. در دقیقه پنجم، از دوستان بخواهید کلماتی مانند خسته، عضله، پیروزی، دهنده، تناسب اندام، سرعت، ریه ها، تمرین کردن، آسیب دیدن، تردمیل، تعریق، خانگی، رکورد و ... با صدای بلند برایتان بخواند. بعد پیاده روی این کلمات را به یاد بیاورید.