



نور تشریق  
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

# روز جهانی آلزایمر ۳۰ شهریور



واحد آموزش و ارتقا سلامت  
بیمارستان تخصصی  
و فوق تخصصی نور شریار

۲۱ سپتامبر (۳۱ شهریور) روز جهانی آلزایمر نامگذاری شده است. می توان با شناخت عوامل دخیل در این بیماری و علائم آن با تشخیص به موقع این بیماری را درمان کرد. سالانه حدود ۱۰ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا می شوند که سهم بیشتر آن را سالمندان تشکیل می دهند. در هر ۳ ثانیه در جهان یک نفر به بیماری آلزایمر مبتلا می شود و این آمار تا سال ۲۰۳۰ میلادی ممکن است به عدد ۶۵ میلیون نفر در جهان افزایش پیدا کند.



## بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر یا بیماری فراموشی رایج‌ترین شکل زوال عقل و نوعی اختلال در عملکرد مغز است که موجب می‌شود به تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل پیدا کند. این بیماری منجر به اختلال در حافظه می‌شود. در ابتدا اطلاعات اخیر حافظه دچار مشکل می‌شود ولی کم‌کم خاطرات قدیمی را هم دربرمی‌گیرد. فرد مبتلا به آلزایمر پاسخ سوالی را که چند لحظه قبل پرسیده است فراموش می‌کند و مجدداً همان سوال را می‌پرسد. بیمار مسیر بازگشت به خانه را گم می‌کند و به یاد نمی‌آورد وسایل خود را کجا گذاشته است. یکی از مشکلات دیگر توهم و هذیان است. به طور مثال فرد تصور می‌کند همسرش قصد آسیب رساندن به او را دارند. در صورت پیشرفت این بیماری توانایی کنترل ادرار و مدفوع از دست خارج می‌شود. ممکن است در تکلم هم دچار مشکل در نتیجه کم‌حرف و گوشه‌گیر شود. به تدریج بیمار توانایی حرکتی خود را از دست می‌دهد و زمین می‌خورد.

# علائم و نشانه‌های بیماری آلزایمر

- مختل شدن زندگی روزمره در نتیجه از دست دادن حافظه
- مواجه شدن با چالش‌هایی در برنامه‌ریزی و حل مشکلات
- دشواری در انجام کارهای عادی
- اختلالات زبان گفتاری و نوشتاری
- سردرگمی مکانی و زمانی
- مشکلات ادراک دیداری
- ضعف یا کاهش قضاوت
- کناره‌گیری از فعالیت‌های کاری و اجتماعی
- تغییرات در حالات، رفتار و شخصیت
- گم کردن اشیا و فراموشی



# بیماری آلزایمر در سالمندان

یکی از عوارض شایعی که امروزه در سالمندان با آن رو به رو هستیم بیماری آلزایمر است. متخصصان معتقد هستند تحلیل رفتن سلول‌های مغز مهم‌ترین علت بیماری آلزایمر است که از سن ۶۵ سالگی احتمال بروز آن افزایش می‌یابد. سالمند ابتدا حافظه کوتاه مدت و سپس حافظه بلندمدتش را از دست می‌دهد. اگر سه مورد از نشانه‌ها و علائم این بیماری را در سالمندان مشاهده کردید سریعاً او را نزد پزشک ببرید. در ادامه پیشرفت این بیماری، فرد مبتلا حواس پنجگانه خود را نمی‌تواند کنترل کند. آنها به مراقبت‌های شدید احتیاج پیدا می‌کنند.



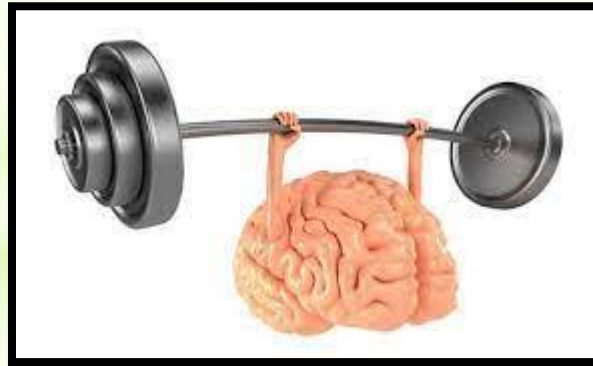
# عوامل دخیل در بیماری آلزایمر



- سن بالا
- سابقه خانوادگی
- جنس مونث بودن
- افسردگی
- کم تحرکی
- کم خوابی
- مصرف زیاد نمک
- اضطراب
- دخانیات

# پیشگیری از آلزایمر

- ورزش و انجام حرکات جسمانی
- رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان و خوراکی‌های ضدالتهابی
- معاشرت با دیگران
- ورزش مغز
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی
- خوردن غذای سالم و مفید



# تمرین هایی که آلزامر را فراری می دهند

باغبانی یک راه عالی برای فعالیت در خارج از منزل است. این کار حواس را تحریک می کند، انگیزه و هدف ایجاد می کند و برای دوست داران گل و گیاه یک فعالیت خاطره ساز محسوب می شود. زمانی را که در انتظار پرورش گل و گیاهتان صرف می کنید استرس و فشار خون را پایین می آورد.

از جمله ورزشهای مفید برای افراد مبتلا به آلزامر پیاده روی روزانه، دوچرخه سواری جهت بهبود تعادل و افزایش خونرسانی به مغز، شنا جهت ایجاد شادابی، احساس آرامش و بهبود عملکرد قلب و ریه هاست.

تای چی شامل مجموعه ای از حرکات ملایم و کششی است که به وضوح فکر و تقویت حافظه کمک می کند. علاوه بر این، این ورزش برای بیماران مفصلی آسان است و می توان در داخل منزل آن را انجام داد. همچنین تعادل و قدرت عضلانی را بهبود می بخشد.



امگا ۳ موجود در ماهی های چرب، گردو، روغن زیتون، دانه های کتان، از جمله موادی است که می تواند در پیشگیری از بیماری آلزایمر موثر باشد. همچنین مکمل های غذایی حاوی امگا ۳ و روغن ماهی نیز می تواند تاثیر بسزایی در پیشگیری از بیماری آلزایمر داشته باشند

مواد غذایی سرشار از ویتامین های C و E مانند توت فرنگی، بادام زمینی و ... که سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند می توانند با خنثی کردن رادیکال های آزاد خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهند.

همچنین ثابت شده است که مواد غذایی غنی از اسید فولیک نیز نقش بسزایی در کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر دارند. این ویتامین در جگر، قلوه، گوشت بدون چربی، حبوبات (لوبیا قرمز، لوبیا سفید، سویا)، گندم، سبزیجات (اسفناج، کلم، کاهو، مارچوبه) و میوه ها (آب پرتقال تازه، موز) و مقدار کمی در زرده تخم مرغ و شیر موجود می باشد و مکمل های غذایی اسید فولیک نیز می تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نیز استفاده شود.



نوشیدن چای سبز

سویا مصرف کنید.



آب زیاد بنوشید

از سبزیجات سبز بیشتر استفاده کنید



روزی یک سیب بخورید



## از چه چیزهایی استفاده نکنیم؟

- از مشروبات الکلی مصرف نکنید.
- از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید.
- سیگار نکشید: افراد سیگاری، مبتلا به دیابت و فشار خون بالا در معرض سکته قلبی و مغزی می‌باشند.



# توصیه های غذایی برای بیماران مبتلا به آلزایمر



• دقت کنید تا بیمار در طول روز از مایعات کافی مصرف نماید.

• در غذا دادن به بیمار مبتلا به آلزایمر صبور باشید و عجله نکنید.

• سفره و میز غذا را ساده بچینید و از سفره و ظروف طرح دار استفاده نکنید.

• اگر بیمار تمایلی به غذا خوردن ندارد، این کار را به زمانی دیگر موکول کنید.

• بهداشت دهان و دندان بیمار را رعایت کنید؛ حتما از مسواک استفاده کنید.

• از غذاهای سالم و غذاهایی که هنوز برای بیمار قابل درک است، استفاده کنید.

- اگر بیمار فراموش می کند که غذا خورده و عده غذایی اش را به چند قسمت تقسیم کنید.
- سعی کنید بیمار را از جمع خانواده دور نکنید و شرایطی را فراهم آورید که بیمار در جمع غذا بخورد.
- سعی کنید از رژیم غذایی متعادل و متنوع استفاده کنید تا تمام نیازهای تغذیه ای بیمار برطرف گردد.
- سعی کنید غذاهایی را آماده کنید که بیمار به آنها علاقه دارد و از چاشنی های مناسب استفاده کنید.
- از کلمات تک جمله ای استفاده کنید؛ مثلا بگویید حالا قاشق را بردار، مقداری غذا بردار و حالا غذا را بخور.



- سعی کنید تغذیه سالمند آلزایمری در محیطی آرام صورت گیرد تا حواس بیمار پرت نشود.
- ممکن است بیمار روش استفاده از قاشق و چنگال را فراموش کرده باشد، باید چگونگی استفاده آن را برای بیمار شرح دهید.
- ممکن است بیمار مواد غذایی را مخفی کند، سعی کنید حتما در طول روز دسترسی کافی به مواد غذایی را برای بیمار فراهم کنید.
- اگر بیمار مشکلات دهان و دندان دارد یا قادر به جویدن نیست، سعی کنید غذاهای نرم و غذاهای میکس شده را با قاشق به او بدهید.
- اگر فرد مبتلا به آلزایمر، دارای بیماری دیگری مانند دیابت در سالمندان است، حتما رژیم غذایی خاصی را طبق نظر پزشک رعایت نمایید.
- برای بیمار مبتلا به آلزایمر، یک برنامه غذایی منظم آماده کنید. همچنین تعداد وعده های غذایی بیمار را افزایش و حجم آن را کاهش دهید.
- از دادن مواد غذایی مانند آجیل، هویج خام، آدامس و... پرهیز کنید، چرا که ممکن است بلع آن برای بیمار سخت باشد و در مجرای تنفس بیمار قرار گیرد.