

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

پیشگیری از آلزایمر

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۳

پیشگیری از آلزایمر با ورزش های هوازی:

انجام روزانه ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی مانند پیاده روی جهت پیشگیری از آلزایمر در سالمندی بسیار مفید است

تکنیک های تمدد اعصاب و مدیتیشن نیز به دلیل کاهش استرس بسیار مفید هستند

با توجه با اینکه مصرف سیگار و الکل جزء ریسک فاکتورهای ابتلا به آلزایمر هستند پرهیز از مصرف آنها میتواند نقش بسزایی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری داشته باشد

انجام فعالیت های ذهنی:

فعال نگه داشتن مغز خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد از جمله این فعالیت ها عبارتند از:

گوش دادن به رادیو

حل جدول

چینش پازل و بازی سودوکو

یادگیری یک زبان جدید

طبیعت گردی و بازدید از موزه ها

مطالعه کتاب

انجام این کارها به ایجاد مسیرهای عصبی جدید کمک می کند و در جلوگیری از آلزایمر و تقویت حافظه موثر است

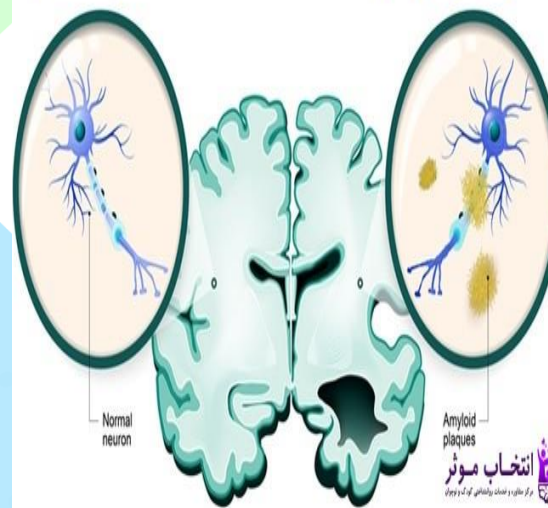
پیشگیری از آلزایمر با افزایش مشارکت های اجتماعی:

سالمندانی که اغلب اوقات خود را در محیط خانه می گذرانند در مقایسه با کسانی که سفر می کنند و در فعالیت های اجتماعی شرکت می نمایند تقریباً دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند در واقع مشارکت اجتماعی علاوه بر بهبود سلامت ذهنی جسمی و عاطفی روی تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر موثر است



مغز سالم

مغز دچار آلزایمر



انتخاب موثر

آلزایمر

یک بیماری پیشرونده غیر قابل برگشت با تخریب سلول‌های عصبی است که بی سر و صدا شروع شده و با از بین رفتن تدریجی عملکردهای شناختی و تغییرات عاطفی و رفتاری مشخص می‌شود. این موضوع حائز اهمیت است که آلزایمر را قسمتی از فرآیند طبیعی سالمندی تصور نکنیم اگرچه بزرگترین ریسک فاکتور آلزایمر افزایش سن است.

علل ابتلا به آلزایمر:

سن: احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر پس از رسیدن به ۶۵ سالگی هر ۵ سال دو برابر می‌شود

سابقه خانوادگی: ژن‌هایی که از والدین خود به ارث می‌بریم می‌توانند در خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نقش داشته باشند، اگرچه نقش ژنتیک در افزایش خطر بروز این بیماری اندک است.

بیماری‌های قلبی و عروقی: تحقیقات نشان می‌دهد که سبک زندگی (شامل چاقی، سیگار کشیدن و ...) و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی (از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا و ...) می‌توانند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهند.

سایر عوامل خطر:

از دست دادن شنوایی
افسردگی درمان نشده (اگرچه افسردگی می‌تواند یکی از علائم بیماری آلزایمر نیز باشد)
تنهایی یا انزوای اجتماعی
بی‌حرکی

تروما و ضربه به سر

علائم آلزایمر

در مراحل اولیه فراموشکاری و کاهش حافظه وجود دارد این در حالیست که مهارت‌های اجتماعی و الگوهای رفتاری سالم باقی می‌ماند مثلاً بیمار در یک محیط آشنا گم می‌شود یا یک داستان مشابه را تکرار میکند.

به مرور تکلم دشوار شده و بیمار برای یافتن کلمات مناسب دچار مشکل می‌شود

فرموله کردن محتواها و تفکر انتزاعی کاهش می‌یابد

بیمار ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه نامناسب نشان دهد

تغییرات شخصیت واضح هستند

بیمار ممکن است افسرده، شکاک، بدبین و خشن شود

با پیشرفت بیماری مهارت‌های تکلم از بین رفته و اختلال در فعالیت‌های فیزیکی و بی‌قراری افزایش می‌یابد.

اختلال در بلع اتفاق می‌افتد و ممکن است بیمار نیاز به کمک در زندگی روزانه داشته باشد مثلاً دچار بی‌اختیاری‌های ادراری شده و در امر اجابت مزاج به کمک دیگران نیاز داشته باشد

مراحل انتهایی گاهی ماه‌ها تا سال‌ها طول می‌کشد



رویه‌های تشخیصی:

در ۹۰ درصد موارد تشخیص با توجه به علائم بالینی امکان‌پذیر است علاوه بر علائم از روش‌های زیر نیز برای تشخیص بیماری استفاده می‌کنند

- الکترو آنسفالوگرافی (نوار مغزی)
- سی تی اسکن
- MRI
- تست‌های آزمایشگاهی (مایع مغزی نخاعی و خون)

درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد و درمان با تکیه بر کنترل علائم است

راه‌های پیشگیری از آلزایمر :

تغذیه سالم : تحقیقات اثبات کرده اند مصرف مواد غذایی زیر می‌تواند در پیشگیری از آلزایمر نقش بسزایی داشته باشد

غلات کامل

ادویه‌هایی مانند: زردچوبه و دارچین

استفاده از چربی‌های غیر اشباع مانند روغن زیتون روغن کنجد و کانولا

مصرف مواد غذایی سرشار از اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B، C و D شامل:

کاهو، اسفناج ، کلم بروکلی ، جعفری ، گل کلم ، چغندر، عدس ، ماهی ، گوشت قرمز ، سیب زمینی ، انواع میوه ها و تخم مرغ