

چه کنیم آلزایمر نگیریم

اجتناب از مصرف سیگار و الکل - چند دقیقه استفاده از آفتاب صبح

دوره بیماری آلزایمر چقدر است؟

روند پیشرفت بیماری آلزایمر در افراد مختلف با توجه به شرایط و پیشینه زندگی، زمان تشخیص، نوع اقدام های مراقبتی متفاوت است و گاهی به ۱۰ سال هم می رسد. به طور کلی این بیماری ۳ مرحله دارد: در مرحله اول یا خفیف، علائم به تدریج ظاهر می شوند و مشکلاتی را برای فرد به وجود می آورند. در مرحله میانی، تمام علائم بروز می کنند و بیمار قادر نیست تنها زندگی کند و حتما به همراهی نیاز دارد. در مرحله نهایی هم به دلیل درگیر شدن بخش های زیادی از مغز، علاوه بر مشکلات ذهنی، مشکلات جسمی متعددی نیز در فرد به وجود می آید و بیمار برای زندگی، کاملا به دیگران وابسته می شود.

با مواد غذایی، آلزایمر را از خود دور کنید

- ✓ مواد غذایی سرشار از فولات یا اسیدفولیک کمبود فولات در توانایی و قدرت درک انسان ها اختلالاتی به وجود می آورد.
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین های C, E مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C و E مثل توت فرنگی و بادام می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد.
- ✓ منابع غذایی امگا ۳ ماهی های چرب، گردو و روغن زیتون به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کمک می کند.
- ✓ مواد غذایی یا نوشیدنی های سرشار از فلاونوئیدها سیب، گندم، زغال اخته و گریپ فروت سرشار از فلاونوئیدها هستند. سبزیجاتی از قبیل مارچوبه، پیاز، کلم بروکسل، سیر، لوبیا، نخودفرنگی و نیز منبع فلاونوئیدها محسوب می شوند.

نحوه رفتار با افراد مبتلا به بیماری آلزایمر

باید با او با لحن ملایم و اطمینان بخش سخن گفته شود. همواره باید به سخن گفتن با بیمار ادامه داد، حتی زمانی که دیگر متوجه کلمات دیگران نمی شود. در هر زمان بهتر است فقط یک سوال از او پرسیده و مهلتی برای پاسخ دادن به او داده شود. پیش از اینکه از بیمار انجام کاری خواسته شود. بهتر است او را با نام خطاب کرد.



بیمارستان تخصصی قلب و عروق جوادالاعظمی (سلام)

شماره سند : TR/QI/292
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

بیماری آلزایمر

و راههای پیشگیری و درمان آن



آموزش به بیمار و همراهیان

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

در سال ۱۹۰۱ روان شناس و عصب شناس آلمانی (آلویز آلزایمر) اولین مورد این بیماری را کشف و در مورد آن نوشت.

بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند.

بیماری آلزایمر ۲ تا ۵ درصد اشخاص مسن را در بر می گیرد و گاهی هم بر اشخاص جوانتر حمله می کند.



علائم و نشانه های بیماری آلزایمر

- ۱- اختلال حافظه
- ۲- اختلال در انجام وظایف روزمره
- ۳- گم کردن زمان و مکان
- ۴- اختلال در گفتار
- ۵- اختلال در قضاوت
- ۶- اختلال در تفکر
- ۷- تغییر در خلق و خو
- ۸- جابه جا گذاشتن وسایل
- ۹- از دست دادن یا کاهش انگیزه زندگی
- ۱۰- تغییرات شخصیتی

آیا آلزایمر قابل پیش بینی است؟

تا کنون هیچ راه تضمین شده ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود نداشته است، اما تحقیقات اخیر روش های زیر را در پیشگیری از آلزایمر موثر می داند.



❖ تمرینات فکری

افرادی که مرتب مطالعه می کنند و یا بازی های فکری انجام می دهند، جدول حل می کنند و .. کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر خواهند بود.

❖ تمرینات بدنی

۳۰ دقیقه ورزش روزانه به سزایی در سلامت قلب، ماهیچه ها و مغز دارد. پیاده روی، باغبانی، تمیز کردن منزل و ... می تواند نوعی ورزش باشد.

❖ نوشیدن مایعات به اندازه کافی

کم آبی، مهمترین فاکتور متغییر برای از دست دادن حافظه است. به مقدار کافی مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.

❖ مراقب داروهای مصرفی باشید.

پزشک شما باید از کلیه داروهای تجویزی و غیر تجویزی که مصرف می کنید آگاه باشد. زیرا ترکیب بعضی از داروها باعث گیجی، فراموشی و یا آسیب بلند مدت به حافظه شود.

❖ از رژیم غذایی سالم پیروی کنید

خوردن روغن نارگیل (تا ۲قاشق چایخوری در روز - مصرف ویتامین B12 - دارچین به مقدار کم - مصرف بادام - اسیدهای چرب و امگا ۳