

این پمفلت آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقاء سلامتی تهیه شده است.

آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر که به بیماری پیری معروف است در واقع چیزی بیشتر از یک فراموشی ساده است و دارای عواقب تأسف باری برای بیمار، خانواده و مراقبین بیمار است.

آلزایمر یا از دست دادن حافظه کوتاه مدت یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. اختلال حافظه معمولاً به تدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. در ابتدا

اختلال حافظه به وقایع و آموخته های اخیر محدود می شود

ولی به تدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می بینند. بیمار پاسخ سنوالی را که چند لحظه قبل پرسیده است فراموش می کند و مجدداً همان سنوال را می پرسد. بیمار وسایلش را گم می کند و نمی داند کجا گذاشته است

در خرید و پرداخت پول دچار مشکل می شود و نمی تواند حساب دارانش را نگه دارد. بتدریج در شناخت دوستان و آشنایان و نام بردن اسامی آنها نیز دچار مشکل می شود.

کم کم مشکل مسیر یابی پیدا شده و اگر تنها از منزل بیرون برود ممکن است گم شود. در موارد شدیدتر حتی در تشخیص اطاق خواب، آشپزخانه، دستشویی و حمام در منزل خودش هم مشکل پیدا می کند. 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.

علائم آلزایمر در سالمندان

علائم این بیماری با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و به تدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه گیری پیشرفت می کند، بیماری حدود بیست سال

قبل از ظهور علائم آغاز شده است غالباً این بیماری در افراد بالای 65 سال بروز می یابد. گرچه آلزایمر زودرس (با شیوع کمتر) ممکن است زودتر از این سن رخ دهد.

یکی از نشانه های اصلی بیماری الزایمر، ناتوانی در تحکیم یک یادگیری (مثل یادآوری آدرس تازه) و دشواری در جهت یابی است. البته خاطرات رویدادهای دور معمولاً کمتر آسیب می بینند این بیماری همیشه به علت پیر شدن سلولها نیست. سکنه مغزی که باعث از دست رفتن بخشی از سلولهای مغز می شود، یا شوک عاطفی پس از دست دادن عزیزی، می توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند.

تحقیقات نشان می دهد بیماری الزایمر اول به دلایل ژنتیکی بروز می کند (شایعترین دلیل بیماری) و عوامل محیطی در وهله بعد قرار می گیرد بنابراین سن بالا سابقه، خانوادگی، زن بودن، سندرم داون مهمترین عوامل خطر ساز برای آلزایمر هستند.



آلزایمر در سالمندان

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

شهریور ۱۴۰۴

کاپلان و سادوک ۲۰۲۲

اگر با روش های غیر دارویی نتوان رفتارهای آزاردهنده، بی قراری و پرخاشگری بیمار را کمتر کرد می توان از داروهای روانگردان طبق دستور پزشک استفاده کرد. گاهی اوقات افسردگی سبب پرخاشگری بیمار است که با استفاده از داروهای ضد افسردگی می توان آن را درمان کرد.

درمانهای غیر دارویی:

با استفاده از درمانهای غیر دارویی می توان از پرخاشگری بیمار کم کرد. مثلاً از تغییر محیط زندگی و جابجا کردن وسایل وی باید اجتناب کرد. ماساژ بیمار و معطر کردن محیط و موزیک آرام در برخی بیماران سبب کاهش بیقراری می شود.

"این قافله عمر عجب می گذرد" و با سرعت هر چه تمام تر به دوران سالمندی می رسد. دوره ای که ساکنان آن حقایق را در خشت خام می بینند و حدیث دنیا گذرگاه است نه محل قرار را به خوبی می فهمند و حس می کنند.

پیشگیری

داشتن زندگیهای فعال، شرکت در برنامه های جمعی، گوش کردن به اخبار و از همه مهمتر یاد گرفتن یک چیز جدید مثل یک زبان جدید، مغز را فعال نگاه می دارد برای تقویت حافظه نیاز به داروی خارجی و گران قیمت نیست، سالمندان برای پیشگیری از آلزایمر غذاهای امگا 3 بخورند این مواد به مقدار فراوان در ماهی یافت می شود و بهتر است سه بار در هفته مصرف شود.

پیاده روی تند فعالیت مغزی را بهبود می بخشد و نوشیدن هر روز یک تا دو فنجان چای یا قهوه تاثیرات مثبتی بر فعالیت و کارکرد ذهنی می گذارد. سیگار را ترک کنید زیرا تعدادی افرادی که به آلزایمر دچار می شوند در میان سیگاری ها بیشتر است

درمان

در حال حاضر درمان بیماری آلزایمر بیشتر شامل درمانی های علامتی، درمان اختلال رفتاری و داروهای کاهنده سیر پیشرفت بیماری است. درمانهای دارویی: گرچه هنوز درمانی برای بیماری

آلزایمر وجود ندارد اما با استفاده از داروها می توان سیر پیشرفت بیماری را کم کرد و از شدت اختلال حافظه و مشکلات رفتاری بیمار کاست.