



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد  
<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578-07635422168



شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=22

عنوان	آلزایمر
تهیه کننده	فرزانه قاسمی نژاد
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	متخصص اعصاب و روان

## پیشگیری

پیشگیری از آلزایمر متأسفانه تا کنون، هیچ راه پیشگیری قطعی و موثری برای آلزایمر شناخته نشده است. البته تحقیقات در این خصوص همچنان ادامه دارد. اما آنچه هم اکنون می توان با قطعیت گفت، این است که هرچه خطر ابتلا به بیماری های قلبی در فرد کاهش پیدا کند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نیز کمتر خواهد شد. همچنان که پیش تر گفته شد همان عوامل خطر ساز بیماری های قلبی (مانند دیابت، فشار خون، چاقی، کم تحرکی و سیگار) از عوامل ابتلا به آلزایمر نیز می باشند. فعال بودن چه از نظر فیزیکی و اجتماعی و ذهنی علاوه بر اینکه زندگی را شاد تر می کند احتمال ابتلا به الزایمر را کاهش می دهد

داشتن زندگیهای فعال، شرکت در برنامه های جمعی گوش کردن به اخبار و از همه مهم تر یادگرفتن 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 امگا3 بخورند این مواد به مقدار فراوان در ماهی یافت میشود 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 چایی 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 بیش تر است.

## آلزایمر چگونه تشخیص داده میشود؟

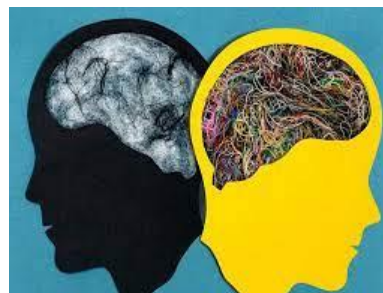
هیچ آزمایش ساده ای برای تشخیص آلزایمر وجود ندارد، بنابراین نورولوژیست به گفته های شما در مورد تغییرات ایجاد شده در فرد مورد نظر اتکا خواهند کرد. آزمایش وضعیت روانی که گاهی mini\_cog نامیده میشود، یا سایر آزمایش های غربالگری می توانند مهارت های هیجانی یا حافظه کوتاه مدت او را اندازه گیری کنند.

## چه انتظاری باید از فرد مبتلا به آلزایمر داشت؟

آلزایمر در هر شخص مسیر متفاوتی را طی میکند. بعضی اوقات علائم به سرعت تشدید شده و در عرض چند سال، منجر به زوال حافظه شدید پریشانی میشود. برای سایرین، این تغییرات تدریجی هستند. ممکن است 20 سال طول بکشد که یک بیماری دوره خود را سپری کند. اکثر افراد 3 تا 9 سال بعد از تشخیص بیماری زنده می مانند.

## درمان

در حال حاضر درمان بیماری آلزایمر بیشتر شامل درمان های علامتی، درمان اختلال رفتاری و درمانهای کاهنده سیر پیشرفت بیماری است. اگر با روش های غیر دارویی نتوان رفتارهای آزاردهنده، بی قراری و پر خاشگری بیمار را کمتر کرد می توان از طبق دستور پزشک از داروهای تجویز شده جهت بهبود علائم استفاده کرد.



## آلزایمر چیست؟

آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. البته با بالا رفتن سن، اندکی فراموشکار شدن در افراد طبیعی است. اما در بیماری آلزایمر این اختلال حافظه به تدریج پیشرفت میکند.

بیماری آلزایمر در واقع چیزی فراتر از یک فراموشی ساده است و دارای عواقب تاسف باری برای بیمار، خانواده و مراقبین بیمار است.

**آلزایمر یک اختلال پیشرونده عصبی است که موجب میشود سلولهای مغز به تدریج از بین بروند و باعث ایجاد مشکلاتی در حافظه، تفکر و رفتار بیمار شود. این بیماری شایع ترین دلیل زوال عقلی است.**

اختلال حافظه معمولا 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. 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 هشدار دهنده ابتلا به آلزایمر**

### حافظه و گفتار در اوایل آلزایمر

حافظه بلندمدت معمولا دست نخورده باقی می ماند اما حافظه کوتاه مدت مختل میشود. شخصی که دوستش دارید ممکن است صحبت های شما را فراموش کند. او ممکن است سوالاتی را که پاسخ داده شده تکرار کند. این بیماری گفتار را نیز مختل می کند، بنابراین او ممکن است در یادآوری کلمات معمول دچار چالش شود.

## از دست رفتن حافظه و رفتار

آلزایمر می تواند سبب تغییرات رفتار و پریشانی شود. بی ثباتی خلقی و لغزش در قضاوت نیز عوارض رایج آن هستند. او بهداشت ضعیفی نیز دارد. افرادی که قبلا شیک پوش بودند ممکن است لباس های آلوده پوشیده و شستن موهای سرشان را فراموش کنند.

علائم این بیماری با از دست دادن 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 چندین سال قبل از ظهور علائم آغاز شده است غالبا 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 آلزایمر، ناتوانی در یادآوری آدرس تازه و دشواری در جهت یابی است. البته خطرات رویدادهای دور معمولا کمتر آسیب می بینند. این بیماری همیشه به علت پیرشدن سلولهای مغزی نیست. سکتة مغزی که باعث از دست رفتن بخشی از سلولهای مغز میشود، یا شوک عاطفی پس از از دست دادن عزیزی، می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند.

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

## ضعف حافظه ای که زندگی روزمره کند را مختل میکند

اختلال حافظه ناشی از آلزایمر به شکلی است که به خاطر سپاری اطلاعات جدید به طور عمده دچار مشکل می شود. و در به یادآوری اطالعات قدیمی دچار مشکل چندان نمی شود

### ناتوانی در برنامه ریزی و حل متداول مسایل زندگی

مبتلایان به الزایمر در برنامه ریزی های شخصی و حرفه ای خود مخصوصا زمانی که پای عدد و رقم و محاسبه وسط باشد دچار مشکل می شوند

### تغییر شخصیت و خلقیات

آلزایمر با بروز تغییرات خلقی و شخصیتی ناگهانی چون بدبینی افسردگی هراس اضطراب یا زود رنجی همراه می شود

### گذاشتن وسایل دم دستی در جاهای نامتعارف

فرد مبتلا به الزایمر به کرات می تواند گوشی خود را در یخچال بگذارد

### ناتوانی در شناخت رنگ ها و درک تصاویر

در بیماری الزایمر در مراحل متوسط تا پیشرفته محدوده اختلال شناخت و قضاوت تغییر می کند حتی در مراحل پیشرفته به رنگ ها و تصویر هایی که فرد با آنها مواجه می شود نیز کشیده می شود.

### گم کردن زمان و مکان

بسیاری از مبتلایان به آلزایمر در درک گذر زمان، شناخت روز و ماه و سال، تسلط به تاریخ تقویمی، احاطه به جغرافیای پیرامونی دچار مشکل می شوند و به بیان ساده زمان و مکان را گم می کنند.