

عوارض:

زمانی که بیماری آلزایمر به مراحل پیشرفته خود می رسد، تغییرات مغز باعث اختلال در کارکرد اندام و فعالیت های جسمانی می شود مانند توانایی بلع، حفظ تعادل، کنترل روده و مثانه می شود.



روش های پیشگیری:

- **معاشرت کنید:** روابط اجتماعی بیشتری با دوستان و خانواده داشته باشید.
- **ویتامین بخورید:** افرادی که در برنامه غذایی خود از ویتامین های E و C استفاده می کنند، کمتر به این بیماری مبتلا می شوند
- **ورزش کنید:** ورزش کردن به طور منظم می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا 50 درصد کاهش دهد.
- **تغذیه سالم داشته باشید:** رژیم غذایی سرشار از سبزی ها و همچنین ماهی بهترین راهکار برای کاهش احتمال بروز زوال عقل و آلزایمر است. مصرف سیب زردچوبه، زیتون را مد نظر قرار دهید.
- **با نظر پزشک دارو مصرف کنید.** سیگار نکشید: افراد سیگاری بیشتر از دیگران احتمال دارد که دچار اختلال زوال عقل با آلزایمر شوند
- **مواد مخدر را ترک کنید**
- **تقویت حافظه:** از طریق حفظ شعر، حل کردن جدول، یاد گرفتن زبان، خواندن کتاب

نحوه رفتار با افراد مبتلا به بیماری آلزایمر:

- باید با او با لحنی ملایم و اطمینان بخش سخن گفته شود.
- هنگام گنجی و سردرگمی، با بیمار نباید سرزنش آمیز رفتار کرد و اشتباهات وی را با ارائه پیشنهاد تصحیح کرد.
- اگر افراد از پشت سر به او نزدیک شوند ممکن است بیمار وحشت زده یا آشفته شود.
- همواره باید به سخن گفتن با بیمار ادامه داد، حتی زمانی که دیگر متوجه کلمات دیگران نمی شود. و در مورد موضوعاتی حرف زد که فرد به آنها اهمیت می دهد.
- در هر زمان بهتر است فقط یک سؤال از او پرسیده و مهلتی برای پاسخ دادن به او داده شود.
- پیش از اینکه از بیمار انجام کاری خواسته شود، بهتر است با نام او را صدا کرد. وقتی با او صحبت می شود باید، تماس چشمی با او برقرار کرد تا به تمرکز او کمک شود.
- زمانی که با فرد مبتلا به بیماری آلزایمر صحبت می شود، رادیو و تلویزیون را خاموش کرده تا حواس وی منحرف نشود.
- هر جا ممکن باشد از طنز استفاده شود، اما هرگز نباید بیمار مورد تمسخر قرار گیرد.
- همه وظایف او به مراحل کوچک تر تقسیم شود. هر بار باید به فرد گفته شود که در این مرحله او چه باید انجام دهد. --
- گفتن دستورالعمل های زیاد در یک زمان یا با سرعت زیاد، سر در گمی بیمار را افزایش می دهد.
- باید از گفتن جملات منفی پرهیز کرد. مثلاً به جای «از خانه بیرون نرو» به او گفته شود "در خانه بمان".



مرکز آموزش، درمانی و پژوهشی امام علی (ع) بجنورد

واحد آموزش سلامت

همه چیز

درباره آلزایمر

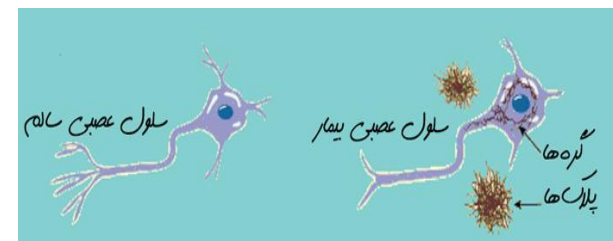


تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبتهای ویژه

آلزایمر چیست؟

آلزایمر نوعی بیماری مغزی است که بیشتر در سالمندان بروز پیدا می‌کند. خطر ابتلاء به آن با افزایش سن به خصوص پس از ۶۵ سالگی افزایش می‌یابد. تقریباً نیمی از افراد بالای ۸۵ سال مبتلا به آلزایمر می‌شوند. این بیماری شایع‌ترین عامل زوال عقل و پیش‌رونده است، یعنی با گذر زمان وخیم‌تر می‌شود. بیماری آلزایمر باعث تغییر اعصاب مغز می‌شود؛ در نتیجه‌ی این تغییر اعصاب ارتباطشان را با یکدیگر از دست می‌دهند.



علت بروز آلزایمر:

دانشمندان معتقدند که آلزایمر در بیشتر افراد در اثر مجموعه‌ای از عوامل مانند وراثت، سبک زندگی و عوامل محیطی رخ می‌دهد و به تدریج مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بروز آلزایمر در کمتر از ۵٪ افراد ناشی از یک تغییر ژنتیکی خاص است که منجر به پیشرفت بیماری می‌شود. افرادی که تغییرات ژنتیکی نادری دارند که آنها را مستعد ابتلاء به آلزایمر می‌کند اغلب در ۴۰ یا ۵۰ سالگی علائم را تجربه می‌کنند.

بیماری آلزایمر موجب آسیب دیدن و مرگ سلول‌های مغزی می‌شود.

نشانه‌های بیماری

آلزایمر:



شروع بیماری بدون سر و صدا بوده و معمولاً نخستین نشانه بیماری فراموشی است که همراه با اختلال حافظه نزدیک و نقص در فعالیتهای ارادی می‌باشد. اشکال در قضاوت، بیماریهای خواب و کم اشتهایی نشانه‌های مهم بعدی می‌باشند.

10 علامت هشداردهنده:

- 1- از دست دادن حافظه
- 2- مشکل در انجام وظایف روزانه
- 3- مشکل در زبان و تکلم
- 4- عدم آگاهی از زمان و مکان
- 5- کاهش یا اختلال در قضاوت
- 6- مشکلات ناشی از آشفتگی فکر
- 7- گم کردن مکان اشیاء
- 8- تغییرات شخصیت
- 9- تغییرات در خلق و خو
- 10- از دست دادن قوه ابتکار

علل ایجاد بیماری:

1- افزایش سن : مهمترین عامل خطرزا برای پیدایش آلزایمر افزایش سن است.

2- ژنتیک

3- جنسیت : ابتلا به آلزایمر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود.



4- افزایش کلسترول

5- ضربات مغزی

6- آلومینیوم

7- استرس

8- فشارهای روانی

9- سن بالای مادر در هنگام بارداری

10- بیماریهای قلبی عروقی و نقص ایمنی

11- وجود افسردگی بیش از 10 سال قبل از ظهور

بیماری

*** به کارگیری ذهن، ارتباطات بین سلول‌های مغزی را گسترش می‌دهد که این باعث حفاظت از مغز در برابر تغییرات مسبب آلزایمر می‌شود.