

پیغام خالق هستی

شیوه زندگی سالم در سالمندان

آلزایمر

آذر ۱۳۹۸

شبکه بهداشت و درمان شهرستان رازو جرگلان

چون آن مرغی که در هر برگ گل نقش خزان بیند

تباه کردم به خود از وحشت پیری جوانی را

شیوع دمانس

شایعترین نوع دمانس آلزایمر است

- 5% افراد بالای 65 سال دچار دمانس شدید هستند.
- 15% افراد بالای 65 سال دچار دمانس خفیف هستند.
- ریسک دمانس با افزایش سن بالا میرود بطوریکه افراد بالای 85 سال 25-16% دچار دمانس میباشند.

تشخیص دمانس

سه علامتی

1. وجود اختلال حافظه (فرد قادر به یادآوری مطالب یاد گرفته شده قبلی و نیز ناتوانی در یادگیری مطالب جدید)

2. آفازی یا زبان‌پریشی (اختلال زبانی ناشی از آسیب مغزی) عدم هماهنگی ضمائر و فعل و فاعل

مثال: قبل از ورود به خانه، من در یکی اینجا بود. خواهر من گروه در یکی دیگر بود.

3. آپراکسی یا اختلال در عملکرد اجرائی

در آپراکسی مغز آسیب می بیند و فرد توانایی برنامه ریزی و هماهنگی برای حرکت عضله را ندارند و افراد مبتلا نمی توانند حرکات ارادی و خاص را انجام دهند حتی با وجود این که ماهیچه ها یا عضلاتشان سالم باشد.

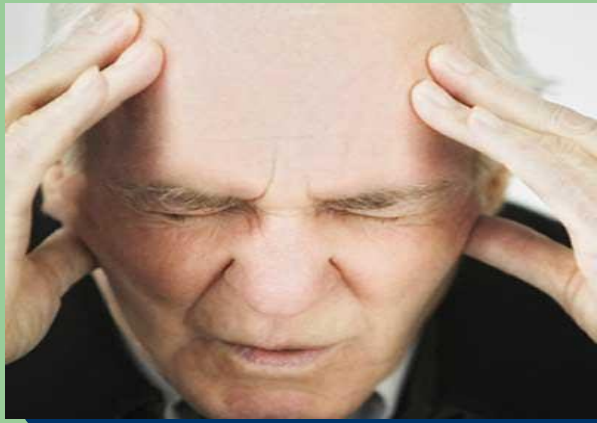
وجود مورد 1 و یکی از 2 مورد بعد مطرح کننده دمانس است.

علائم هشدار دهنده وجود دمانس در فرد:

- اشکال در یادگیری
- از دست دادن زمان و مکان
- اختلال در قضاوت
- در پیدا کردن کلمه مورد نظرش به مشکل بخورد.
- تغییر در شخصیت

آلزایمر

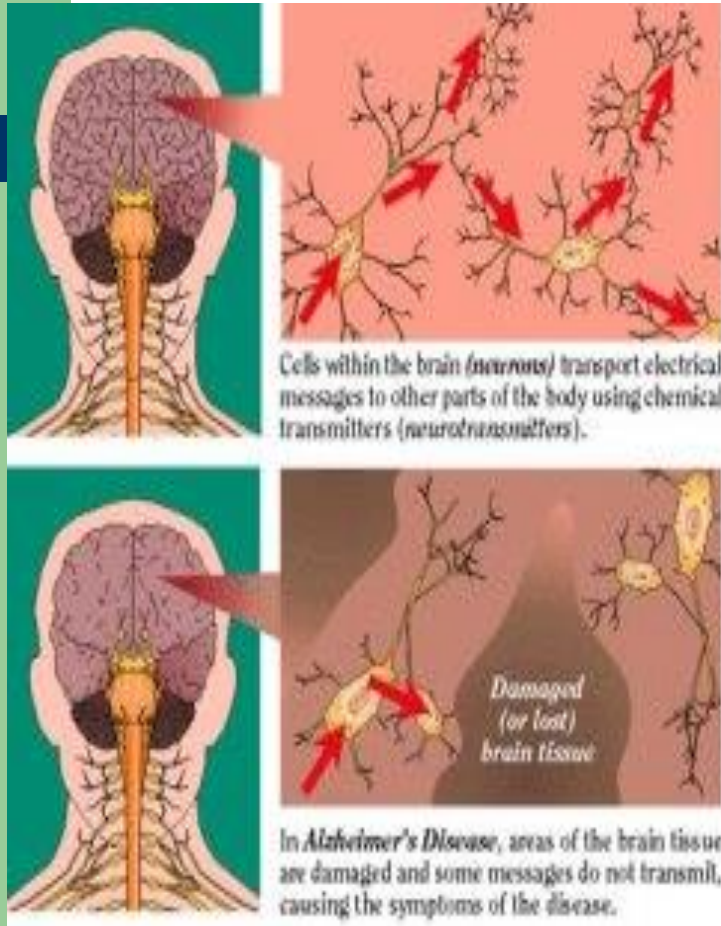
- یک بیماری نورودژنراتیویا (سلول های عصب) در مغز است که باعث تحلیل رفتن سلولهای مغزی میشود و غیر قابل برگشت است .



آسیب شناسی بیماری آلزایمر

بین سلول های مغزی این بیماران رسوبات پروتئینی به نام پلاک های آمیلوئید ایجاد می گردد. این پلاک ها نه تنها مانع از ارتباط بین سلول های عصبی می شود، بلکه باعث تخریب سلول های اطراف خود نیز می شود. علاوه بر پلاک های آمیلوئید، کلافه های نوروفیبریلری در سلول های عصبی مغز به وجود می آید. ازدیاد و رشد این ترکیب نیز باعث معدوم شدن سلول های مغزی می شود. سطح بعضی از موادشیمیایی که وظیفه آن انتقال پیام بین سلول های عصبیست نیز کاهش می یابد و باعث از بین رفتن ارتباط بین سلول ها می گردد. تمام این موارد باعث کوچک شدن و آتروفی مغز می شود.

نشانه های آلزایمر



- از نشانه های اولیه این بیماری، فراموش کردن خاطرات موقت (در فاصله کوتاهی رخ داده است) و بدنبال آن اختلال در تکلم و برهم خوردن قوای فکری (افت حافظه) می باشد.

- ولی خاطرات جوانی مدتهای طولانی باقی می ماند.

اپیدمیولوژی آلزایمر

- 60-50% دمانس ها آلزایمر هستند.
- 50% مبتلایان به دمانس بالای 65 سال دمانس نوع آلزایمر دارند.
- بعد از سن 85 سال اکثر دمانس ها از نوع آلزایمر است.
- در حال حاضر از هر 4-6 نفر بالای 85 سال یک نفر آلزایمر دارد که در سال 2050 از هر دو نفر یک نفر مبتلا خواهد بود.
- میزان ابتلا به آلزایمر در افراد بالای 85 سال در خانمها بیشتر از آقایان است.

عوامل خطر ساز در بروز بیماری آلزایمر

عوامل خطر ساز در بروز بیماری آلزایمر به طور دقیق مشخص نگردیده است اما عوامل زیر موثر بوده است:

سن بالاتر از 65 سال، سابقه خانوادگی، سکته مغزی، سابقه ضربه شدید به سر، بیماریهای عروق کرونر، کمبود فعالیتهای فکری، جنس مونث، کمبود ویتامین های چون A، E، C، B12، B1 و اسید فولیک، کمبود فعالیتهای بدنی و ورزش، سابقه افسردگی، استرس های روانی- اجتماعی مانند فوت همسر و بازنشستگی، افزایش کلسترول خون، مصرف دخانیات، سموم موجود در محیط زیست و ... از این علل هستند.

به عبارتی دیگر:



- سیگار
- فاکتورهای عروقی
- ضربه مغزی
- بیماریهای تیروئید

سن
جنس
فاکتورهای ژنتیکی
تحصیلات
افسردگی

تشخیص آلزایمر

- شروع بیماری تدریجیست و روبه پیشرفت و معمولاً با یک حادثه مهم در زندگی شروع میشود.

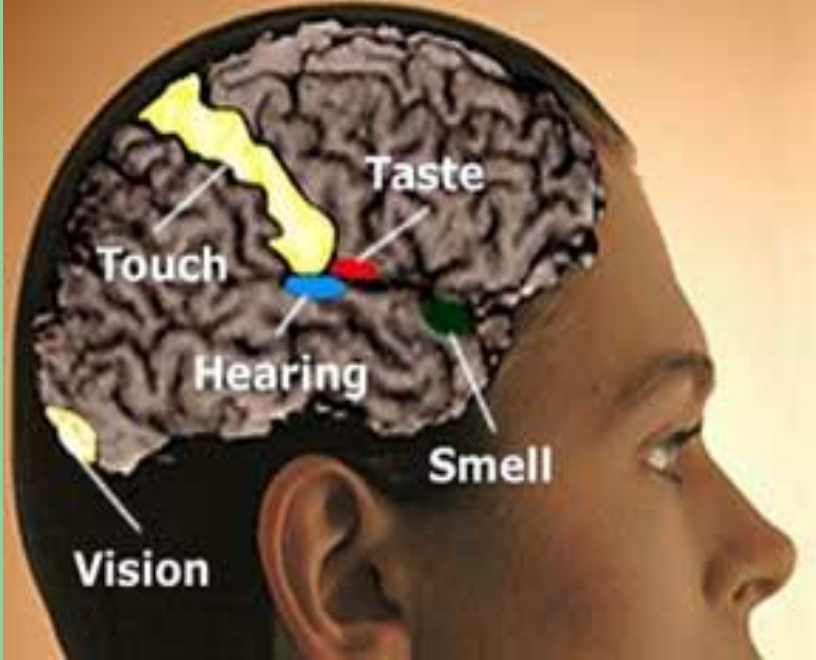
- بیمار هفت مرحله راضی میکند

1. کاهش عملکرد شناختی (کندی پاسخ ها).

2. فراموشی کلمات

3. خانواده متوجه فراموشی کلمات میشوند.

ادامه تشخیص

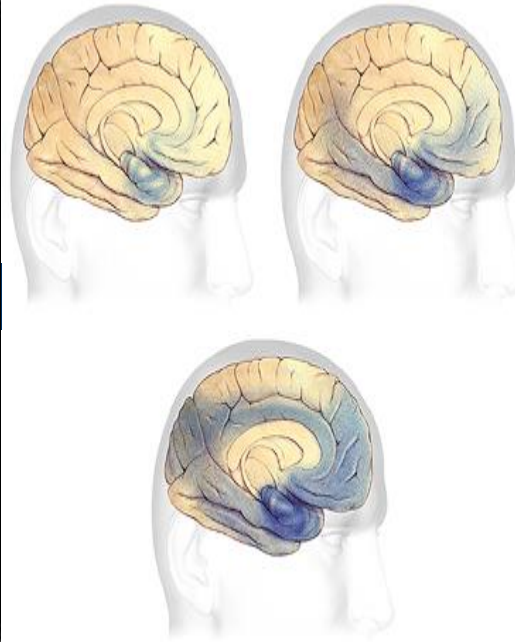
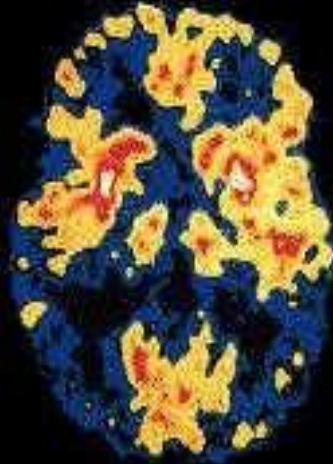
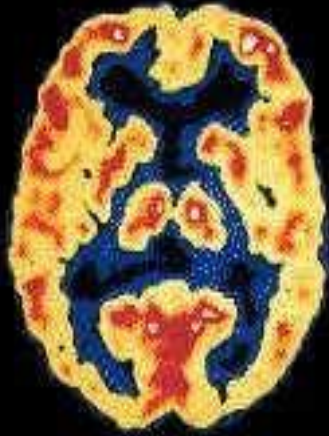


4. بیمار مشخصا اختلال عملکرد پیدا میکند.
5. به نظافت خود نمیرسد نمی تواند لباس خود را بپوشد ونهایتا نمیتواند ارتباط برقرار کند.
6. تمام سیستم ها به سمت سستی میرود.
7. اصلا صحبت نمی تواند بکند وزندگی نباتی پیدا میکند.
8. تشخیص آن براساس آزمایشات کلینیک وتستهای روانشناختی ودر نهایت با انجام اتوپسی است.
- 10- داروها سیر بیماری را کند می کند ولی باعث درمان نمیشود.

مغز و بیماری آلزایمر

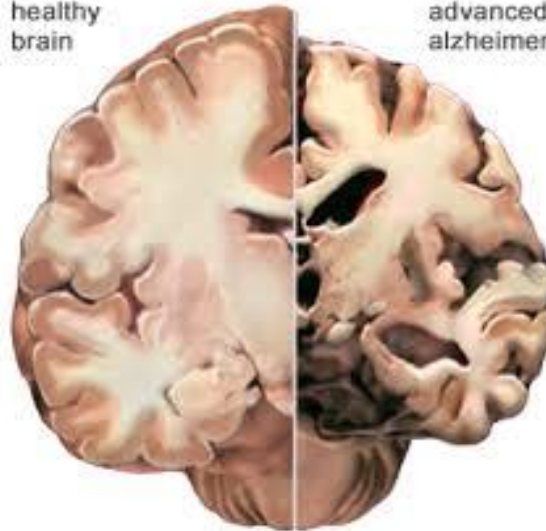
Normal Brain

Alzheimer's Disease

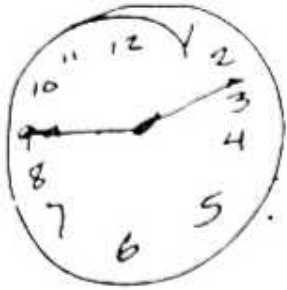


healthy brain

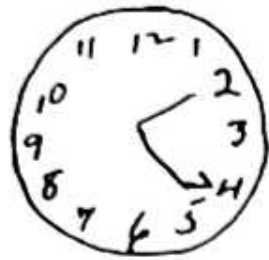
advanced alzheimer's



رسم ساعت 2:45 دقیقه توسط شخصی که آلزایمرش روبه پیشرفت است:



Normal



Mild
Cognitive
Impairment



Moderate
Cognitive
Impairment



Severe
Cognitive
Impairment

وجود موارد زیر گاهی ممکن است علائم آلزایمر را ایجاد نمایند که در نبود موارد
حالت شخص به حالت اولیه و نرمال باز می گردد :

-افسردگی

-بیماریهای تیروئید و یا مشکلات قلبی

-برخی عفونت ها

-تداخلات دارویی

-مصرف الکل

طبقه بندی اثرات بیماری آلزایمر در انسان در سه حیطه:

با افزایش سن تغییراتی در حافظه ایجاد می شود که طبیعی است.

اما نشانه های بیماری آلزایمر چیزی بیش از فراموشی های موقتی و ساده می باشند. افرادی که به آلزایمر دچار می شوند، مشکلاتی را در برقراری ارتباط، وضعیت یادگیری و آموزش، تفکر و استدلال تجربه می کنند.

این مشکلات به حدی شدید است که بر وضعیت شغلی، فعالیت های اجتماعی و زندگی خانوادگی فرد تاثیرات به سزایی خواهد گذاشت.

فهرستی از علائم معمول بیماری تهیه شده است، تا به شما کمک نماید تغییراتی را که در اثر بالا رفتن سن در حافظه ایجاد می شود از علائم بیماری آلزایمر افتراق دهید. بین تغییرات معمول حافظه و علائم بیماری خط مرز مشخص و واضحی وجود ندارد. اگر فردی دچار تغییراتی در عملکرد و حافظه خود شد بهتر است به پزشک مراجعه کند. به توصیه انجمن آلزایمر، بهتر است افراد مبتلا به دمانس یا فراموشی و خانواده هایشان هر چه سریعتر مورد حمایت و مراقبت قرار گیرند و در مورد بیماری اطلاعاتی کسب کنند.

اختلالات شناختی:

ضعف در حافظه و فراموش نمودن مطالب

اختلال در زبان (بیان و یا درک کلمات)

اختلال در تفکر (بروز هذیان، آسیب در تفکر انتزاعی و ..)

ناتوانی در قضاوت و استدلال

اختلال در جهت‌یابی و وقوف به زمان و مکان

اختلال در تصمیم‌گیری و حل مسئله

اختلال در یادگیری مطالب جدید

کاهش توجه و تمرکز

اختلال خواندن، نوشتن و محاسبه

چگونه می توان فراموشکاری عادی سالمندی را از بیماری الزایمر افتراق داد؟

- سالمندان عادی ممکن است:
 - نام افرادی را که تازه دیده اند، فراموش کنند.
 - پیام های تلفنی را به موقع نرسانند.
 - فراموش کنند داروهای خود را به موقع بخورند.
 - یادشان نیاید وسایل شخصی خود را کجا گذاشته اند.
 - موضوعات تازه مثل طرز کار با اجاق گاز تازه را به سختی یاد بگیرند.
- این فراموشی ها واجد ویژگی های زیر هستند:
 - معمولاً مدتی بعد چیزی را که فراموش کرده بودند به یاد می آورند.
 - فراموشی ها پیشرونده نیستند.

- اما در فراموشکاری های مرضی (شامل بیماری آلزایمر و انواع دیگر دمانس)
افت حافظه ، پیشرونده است و سایر قوای شناختی نظیر ، تکلم ، تمرکز ، تصمیم گیری
، قضاوت ، درك فضایی و ... نیز دچار اختلال شده و به افت کارکرد فرد در زمینه
های شغلی ، خانوادگی و اجتماعی منجر می شود.

(اختلال شناختی)

سردرگمی در زمان و مکان (اشکال در جهت یابی و گم کردن زمان و مکان): افرادی که به بیماری آلزایمر دچار هستند در محل خود گم می شوند، فراموش می کنند کجا هستند و چگونه به آنجا رسیده اند و نمی دانند چگونه به منزل برگردند.

حالت طبیعی: فراموش کردن روز هفته و یا مکانی که می روید.

(اختلال شناختی)

ضعف یا کاهش قضاوت: افرادی که مبتلا به آلزایمر هستند ممکن است نتوانند لباس مناسب فصل را تشخیص داده و بپوشند بدین صورت که در یک روز گرم چندین لباس یا در یک روز سرد لباس کمی می پوشند. آنها همچنین ممکن است دچار ضعف در استدلال و قضاوت شده بطوری که مقدار زیادی پول را بدون دلیل به کسی ببخشند.

حالت طبیعی: تصمیم گیری اشتباه و سوال برانگیز به طور گاه و بی گاه.

(اختلال شناختی)

اختلال در جدا سازی و دسته بندی افکار (تفکر انتزاعی):

افرادی که دچار آلزایمر هستند ممکن است در انجام امور ذهنی پیچیده دچار مشکلات غیر طبیعی شوند مثلاً ممکن است اعداد و موارد استفاده آنها را فراموش کنند.

حالت طبیعی: دشوار دانستن محاسبه دسته چک یا دفترچه بانکی به طور گاه و بی گاه.

(اختلال شناختی)

جابه جا گذاشتن اشیاء: افرادی که دچار آلزایمر هستند ممکن است اشیاء را در جاهای غیرمعمول قرار دهند. مثلاً اتو را در فریزر و یا ساعت مچی را در قفدان قرار دهند.

حالت طبیعی: قرار دادن کلیدها یا کیف پول در جای غیرمعمول به طور موقت

(اختلال شناختی)

فعالیت های روزانه:

افرادی که دچار فراموشی شده اند برنامه ریزی و انجام امور روزانه برایشان دشوار است. اینگونه اشخاص ممکن است مراحل مربوط به تهیه غذا، تماس تلفنی یا روش های انجام یک بازی را فراموش کنند.

حالت طبیعی: این که گاه گاهی فراموش کنید چرا وارد یک اتاق شده و یا مطلبی را که می خواستید بگوئید به خاطر نیاورید.

(اختلال شناختی)

اختلال در زبان یا گویش :

افرادی که دچار آلزایمر می شوند لغات ساده را فراموش کرده یا کلمات غیر معمول را جایگزین می نمایند، به طوری که صحبت ها و نوشته های آنان قابل درک نمی باشد. بعنوان مثال اگر نتوانند مسواک خود را بیابند به جای آنکه در خواست مسواک کنند می گویند: «آن چیزی که برای دهانم است».

حالت طبیعی: داشتن مشکل در یافتن لغت مناسب به صورت گاه و بی گاه.

اختلالات خلقی / روانی:

آشفته‌گی و بی‌ثباتی خلق و تحریک پذیری
ترس و اضطراب، افسردگی و یا دلمردگی
از دست دادن لذتها و علائق گذشته
ضعف تدریجی عواطف
شکاک، سوءظن، بدبینی و بی‌اعتمادی
بی‌خوابی و آشفته‌گی خواب
خندیدن و گریستن یکباره و بی‌دلی

اختلالات رفتاری :

رفتار آشفته و غیر قابل پیش بینی

بی قراری و پرسه زدن بی هدف و یا بی حرکت یکجا نشستن

سرگردانی و خارج شدن از منزل و گم شدن

پرخاشگری و رفتار تهاجمی، لجبازی و مخالفت ورزی

وابستگی شدید به مراقب (او چون سایه شما می‌گردد)

❖ غروب زدگی (افزایش بیقراری در هنگام غروب)

بروز رفتارهای وسواس گونه

تکرار يك رفتار يا بيان يك عبارت به صورت مکرر

برداشتن وسایل دیگران، اختلال در رفتارهاي جنسي

تغییر تدریجی شخصیت بیمار

مخفی و انبار نمودن وسایل یا خوراکی ها

کاهش تعادل فیزیکی و مهارت‌های حرکتی و هماهنگی میان آنها در راه رفتن،
غذاخوردن، لباس پوشیدن ، استحمام
بروز رفتارهاي بازداري نشده و ناپسند

(اختلال رفتاری)

تغییرات در خلق و خو یا رفتار: افراد مبتلا به آلزایمر دچار نوسانات سریع خلقی می شوند
مثلاً زمانی آرام هستند بدون هیچ دلیل مشخصی اشک ریخته یا خشمگین می شوند.
حالت طبیعی: غمگین یا بداخلاق بودن به طور گاه و بی گاه.

(اختلال رفتاری)

از دست دادن انگیزه: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است بسیار غیر فعال شوند، مثلاً ساعت ها جلوی
تلویزیون بنشینند، بیشتر از حد معمول بخوابند یا از انجام امور معمول خودداری کنند.
حالت طبیعی: احساس خستگی موقت از کار یا وظایف اجتماعی.

(اختلال خلقی و روانی)

تغییرات در شخصیت: افرادی که مبتلا به فراموشی هستند ممکن است به طور سریع و ناراحت کننده
دچار تغییرات شخصیتی شوند. آنها ممکن است به شدت گیج و سر درگم، بدبین، نگران و محتاط یا
وابسته به فردی در خانواده شوند.
حالت طبیعی: شخصیت افراد در اثر تغییرات سنی به نحوی تغییر می کند.

سایر علائم رفتاری هشدار دهنده:

- عدم توجه به طرز لباس پوشیدن و نظافت شخصی
- عدم توجه بیمار به نتیجه کار خود
- مشکوک شدن بی دلیل نسبت به اطرافیان
- عصبانی شدن و پرخاشگری ناگهانی و بی دلیل که قبلاً سابقه نداشته است.
- روی آوردن به الکل، موادمخدر یا سیگار و یا بالا بردن بی رویه مصرف آنها
- ناگهان و بدون دلیل گوشه گیری و کناره جویی کردن
- کاهش رفت و آمد و مصاحبت با دوستان

راههای تقویت حافظه

به سالمند توصیه نمائید:

- وسایلی که همیشه استفاده میکنند مانند عینک، ساعت و... را در جای مشخص بگذارند.
- به اخبار گوش دهند یا کتاب و روزنامه بخوانند.
- در جمع دوستان و فامیل به یادآوری خاطرات گذشته پردازند و آلبومهای قدیمی را با هم ورق بزنند.
- مشارکت در فعالیتهای اجتماعی و گروهی

ادامه راههای تقویت حافظه

- بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهند.
- مشاعره بادوستان
- حفظ کردن یک مطلب ، حل جدول یادداشت کردن
- مطالبی را که ممکن است فراموش کنند دردفتری یادداشت کنند.
- شیشه های مخصوص دارو را با برچسب رنگی مشخص نمایند.
- ازموادغذائی با چربی و شیرینی و نمک کمتر و سبزیجات بیشتر استفاده نمایند.

فراموشی نکن که امروز اولین روز از روز های
باقیمانده دوست...!

دمانس

دکتر منصوره ابوفاضلی
مرکز بهداشت شماره دو اصفهان



با آرزوی موفقیت و سلامتی