



بیماری آلزایمر



تهیه کننده : نرگس همتی (کارشناس پرستاری)
تأیید کنندگان :

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
تأیید کننده نهایی: دکتر رضا زارع پور متخصص داخلی

منبع : برونر سودارث مغز و اعصاب 2018

بازنگری دی ماه 1403

راه های پیشگیری از آلزایمر :

- * جدول و سودوکو حل کنید.
- * محاسبات ریاضی را با ذهن‌تان انجام دهید.
- * حداقل یکبار در هفته "ماهی" میل کنید.
- * از مواد غذایی حاوی ویتامین E استفاده کنید.
- * پیاده روی تند و ورزش را فراموش نکنید.
- * روابط اجتماعی خوبی داشته باشید.
- * خواب کافی و مناسب داشته باشید.
- * از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- * سطح کلسترل و فشارخون خود را کنترل کنید.
- * مراقب سر خود باشید.



www.payamesalamat.com

درمان:

تاکنون هیچ روش درمانی برای علاج بیماری کشف نشده ، اما برخی داروها میتوانند علائم بیماری را برطرف نموده و همچنین روند پیشرفت بیماری را آهسته تر کنند و مرگ بیمار را به تاخیر بیندازند.

توصیه های غیردارویی:

عدم تغییر دکوراسیون اتاق و یا منزلی که فرد مبتلا به آلزایمر در آن زندگی میکند.
* نصب نرده و دستگیره های محکم در کنار پله ها و سرویس بهداشتی برای جلوگیری از زمین خوردن
* اطمینان حاصل نمودن از اینکه کفش ها و روفرشی بیمار راحت و محافظت کننده است و باعث زمین خوردن بیمار نمی شود.
* کاهش دادن تعداد آینه ها ، زیرا تصویرها و انعکاس های درون آینه برای افراد مبتلا به آلزایمر گیج کننده و یا حتی ترسناک هستند.

چکار کنیم تا از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کنیم؟



درست مثل ورزشکاری که با ورزش جسمانی سعی میکند باعث تقویت عضلات شده و از تحلیل عضلانی جلوگیری کند ، باید: "مغزتان را به باشگاه پرورش مغز بفرستید !"
ورزش مغز از کوچک شدن و تحلیل رفتن آن جلوگیری میکند.

عوارض ثانویه بیماری:

زمانی که بیماری آلزایمر به مراحل پیشرفته خود می رسد، تغییرات مغز منجر به ایجاد اختلال در کارکرد اندام و فعالیت های جسمانی می شود.

- عفونت ریه و سایر عفونت ها
- آسیب های ناشی از زمین خوردن
- مشکلات ناشی از ماهیت بیماری

تفاوت افسردگی و آلزایمر:

در بعضی از موارد علائم این دو بیماری بهم شباهت دارد اما میتوان این دو را از هم افتراق داد. در افسردگی، حتی در وضعیت حاد آن، برخی ناتوانی های معمول در آلزایمر مانند اختلال در بیان، اختلال در عملکردهای ذهنی، دشواری در تشخیص زمان و مکان رایج نیست.

برعکس در افراد مبتلا به آلزایمر، احتمال این که این توانایی ها دچار اختلال شوند وجود دارد. این ناتوانی ها به پزشک در تشخیص آلزایمر از افسردگی کمک می کند. فرد مبتلا به افسردگی در اغلب مواقع از این که نمی تواند چیزهایی را به یاد بیاورد شکایت می کند اما با کمی تمرکز می تواند به یاد بیاورد.

در صورتی که برای فرد مبتلا به آلزایمر با تمرکز هم یادآوری مشکل است و سعی می کند روی ضعف حافظه سرپوش بگذارد. در افسردگی حاد، حافظه ممکن است دچار نقصان شدید شود و همین وضعیت است که در تشخیص آن از آلزایمر مشکل ایجاد می کند.

با این وجود، در فرد افسرده این نقصان عمدتاً منجر به افت تمرکز می شود که با درمان و بهبود افسردگی، برگشت پذیر است اما این بهبودی در فرد مبتلا به آلزایمر اتفاق نمی افتد. همچنین فرد افسرده نسبت به بیماری خود آگاه است. در صورتیکه در آلزایمر این آگاهی وجود ندارد و بهمین خاطر شخص مبتلا توسط اطرافیان بیمار نزد پزشک آورده میشود.

مرحله چهارم :

از دست دادن آگاهی نسبت به بیماری. از بین رفتن توانایی حرکتی. از دست دادن تعادل و زمین خوردن.

مرحله پنجم :

مرگ بعثت بیماریهای تنفسی که معمولاً "حدود ۵ تا ۱۰ سال بعد از بروز علایم بیماری رخ میدهد.



عوامل خطر ابتلا به آلزایمر :

۱. افزایش سن (سن بالای ۶۰ سال)
۲. وراثت و سابقه خانوادگی
۳. نداشتن تحصیلات و بی سواد بودن.
۴. نداشتن فعالیت ذهنی و عدم بکارگیری مغز برای یادگیری و حل مسائل.
۵. نداشتن روابط اجتماعی مناسب.
۶. رژیم غذایی ناسالم .
۷. کاهش تحرک و فعالیت جسمانی.
۸. ابتلا به دیابت و فشارخون بالا

روش های تشخیصی:

امروزه آزمایشی برای تشخیص قطعی ابتلاء به آلزایمر وجود ندارد. بررسی های آزمایشگاهی- سی تی اسکن- ام .آر .آی- نوار مغز (EEG) و توموگرافی پوزیترون (PET)

آلزایمر نوعی اختلال عملکرد مغزی است که در آن بتدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل میرود و مشخصاً "فرد دچار نوعی اختلال حافظه میشود که شروع و پیشرفت تدریجی دارد.

در اوایل بیماری حافظه کوتاه مدت مختل شده و باگذشت زمان و پیشرفت بیماری، حافظه بلند مدت نیز تحت تاثیر قرار می گیرد.



مراحل بیماری آلزایمر:

مراحل آلزایمر از ابتدایی و خفیف تا مراحل شدید و نهایتاً "مرگ بشر" زیر است :

مرحله دوم :

اختلال در بیاد آوردن خاطرات اخیر. مثلاً "سوالی که چند لحظه قبل پرسیده است را فراموش میکند ومجدداً" همان سوال را میپرسد.

مرحله دوم :

دوستان و آشنایان را نمیشناسد. مسیرها راگم میکند و راه منزل را فراموش میکند. در تشخیص آشپزخانه و حمام و دستشویی در منزل خودش هم دچار مشکل میشود.

مرحله سوم :

اختلال در کنترل ادرار ومدفوع.

اختلال در تکلم، کم حرفی و گوشه گیری