



بیمارستان روانپزشکی بهارن

آلزایمر



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	آلزایمر
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر ذبیح اله هاشمزی
منابع	مقالات علمی و سایت های معتبر

آلزایمر

آلزایمر یا بیماری فراموشی یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می شود. با افزایش سن تغییراتی در حافظه ایجاد می شود که طبیعی است. اما بیماری آلزایمر چیزی بیش از فراموشی های موقتی و ساده می باشد. افرادی که به بیماری آلزایمر دچار می شوند، مشکلاتی را در برقراری ارتباط، یادگیری، تفکر و استدلال تجربه می کنند. این مشکلات بر وضعیت شغلی، فعالیت های اجتماعی و زندگی خانوادگی فرد تاثیر می گذرد. یک هشتم از افراد در ۶۵ سال و بیشتر، این حالت مخرب زوال عقل را دارند. آلزایمر در مرحله اول ممکن است برای خانواده و دوستان قابل تشخیص نباشد. بین تغییرات معمول حافظه و علائم بیماری مرز مشخص و واضحی وجود ندارد.

علائم هشدار دهنده آلزایمر

اختلال در حافظه: اختلال حافظه در حدی که در انجام فعالیت های روزانه مشکل ایجاد کند؛ افراد معمولی ممکن است یک قرار ملاقات، اسم همکار و یا شماره تلفنی را فراموش کنند و سپس به خاطر آورند، اما فرد مبتلا به الزایمر اغلب مسائل به ویژه مسائلی را که اخیراً اتفاق افتاده فراموش می کند و هرگز هم به خاطر نمی آورد.



مغز کاملاً سالم

اواسط بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر شدید

اختلال در انجام کارهای عادی: فرد پر مشغله ممکن

استفاده که گاهی حواسش پرت شود. مثلاً هویج را که برای استفاده در کنار غذای اصلی پخته بر روی اجاق گاز جا بگذارد و تا پایان صرف غذا هم به خاطر نیاورد، اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر به تدریج توانایی پخت غذا را از دست می دهد و گاهی نیز فراموش می کند که غذا خورده است.

ضعف بیان: برای همه افراد پیش می آید که در پیدا

کردن لغات مناسب دچار مشکل شوند. ولی فرد مبتلا به بیماری آلزایمر گاهی کلماتی را از یاد می برد و لغات نامناسب جایگزین می کند که در نتیجه جملاتش نامفهوم می شوند. اشتباهات دستوری و ناتوانی دنبال کردن یک موضوع از دیگر نشانه های بیماری است.

گم کردن زمان و مکان: به طور طبیعی گاهی اوقات

ممکن است افراد روزهای هفته، تاریخ روز و یا مقصدشان را فراموش کنند ولی دوباره با تمرکز آن ها را به خاطر بیاورند. فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است در خیابان، راه خود را گم کرده و نداند که چگونه به آنجا رفته است و یا نتواند از آنجا به خانه خود برگردد.

ضعف یا کاهش قضاوت: ممکن است فرد مبتلا به

بیماری عفونی مراجعه به پزشک را به تعویق بیندازد ولی بالاخره این کار را انجام می دهد، اما فرد مبتلا به آلزایمر نه مشکلاتش را درک می کند و نه مراجعه به پزشک را ضروری می داند. اختلال در تصمیم گیری های ساده مانند پوشیدن لباس های زمستانی در گرمای تابستان از دیگر علائم هشدار دهنده بیماری است.

انجام فعالیت بدنی منظم



تقویت حافظه با مطالعه



خوردن غذا یا مکمل‌های حاوی ویتامین C



کنترل فشار خون



کنترل قند خون



SCAN ME

baharanhospital@zaums.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۵۱۳۷۷۸

عوامل موثر در کاهش خطر آلزایمر

مهم‌ترین عوامل موثر در کاهش خطر آلزایمر عبارتند از:

نکشیدن سیگار



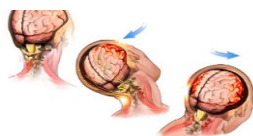
دوری از افسردگی



کنترل وزن و پرهیز از کاهش وزن بیش از حد



جلوگیری از ضربه به جمجمه و مغز



خواب کافی و با کیفیت



کنترل فشار منفی روحی



اختلال در تفکر ذهنی: گاه و بی‌گاه ممکن است افراد رسیدگی به حساب‌های مالی خود را مشکل بدانند، اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر به تدرج ارقام را فراموش می‌کند و نمی‌داند با آن‌ها چه کار کند.

جا به جا گذاشتن اجسام: هر کسی ممکن است که موقتاً کلید با کیف پولش را سر جایش نگذارد، ولی فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است اجسام را در جاهای نامربوط بگذارد؛ مثلاً گذاشتن کتاب در یخچال و یا ساعت مچی در قندان.

تغییرات در حالات و رفتار: همه ممکن است گهگاهی غمگین و یا بداخلاق باشند، اما در فرد مبتلا به بیماری آلزایمر، خلق بیمار می‌تواند سریع تغییر کرده و بدون هیچ دلیلی آرامش به اشک و خشم تبدیل شود.



تغییرات در شخصیت: به صورت طبیعی ممکن است شخصیت افراد با افزایش سن کمی تغییر کند، ولی تغییر شخصیت در فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می‌تواند شدیدتر باشد. این تغییرات شامل سردرگمی، ترس، بدبینی، منزوی شدن، بی‌تفاوتی و یا بروز رفتارهای نامناسب است.

از دست دادن انگیزه: به طور طبیعی افراد گاهی از کار در منزل، فعالیت‌های شغلی و یا وظایفی اجتماعی خسته می‌شوند، ولی در نهایت پس از کمی استراحت دوباره انگیزه خود را باز می‌یابند، اما فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است نسبت به وقایع و رویدادهای محیط زندگی و خانواده‌اش کاملاً بی‌تفاوت به نظر آید.