

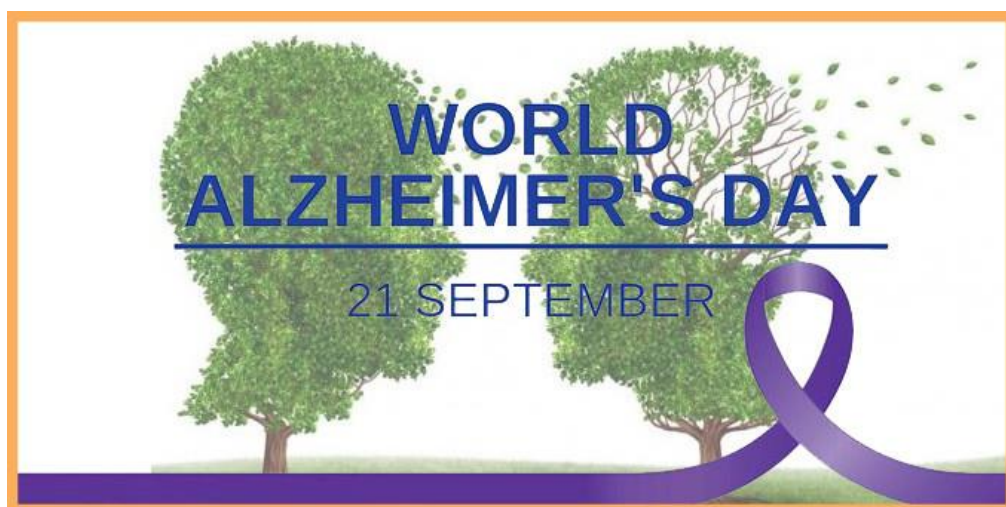
روز جهانی آلزایمر

۲۱ سپتامبر مصادف با ۳۰ شهریور ماه، روز جهانی آلزایمر فرصتی برای افزایش آگاهی، آموزش و جلوگیری از ابتلا به زوال عقل یا اختلال شناخت و حافظه است.

آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل است که حافظه، افکار، مهارت های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تأثیر قرار می دهد.

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، زوال عقل یا دمانس مجموعه ای از اختلالات است که با کاهش سطح شناختی قبلی همراه است که بر فعالیت های روزمره زندگی یا عملکرد اجتماعی فرد اثر می گذارد. زوال عقل در سراسر جهان یکی از بزرگ ترین چالش هایی است که با آن مواجه هستیم.

نتایج تحقیقات انجمن جهانی آلزایمر حاکی از آن است که افراد می توانند با ایجاد تغییرات اساسی در سبک زندگی مانند شرکت در فعالیت بدنی منظم، پیاده روی، شرکت در کلاس رقص، دوچرخه سواری، انجام امور باغبانی، برقراری ارتباطات اجتماعی، حفظ سلامت قلب و مغز با کنترل فشار خون، کلسترول، وزن بدن، دیابت و ... خطرات ناشی از زوال شناختی را کاهش دهند.



روز جهانی آلزایمر: بیماری آلزایمر را بیشتر بشناسیم

بیماری آلزایمر، که با نام بیماری فراموشی نیز شناخته می شود، یک اختلال عملکرد مغزی است که باعث از دست رفتن حافظه و کاهش دیگر کارکردهای ذهن فرد می شود. آلزایمر، شایع ترین نوع دمانس زوال عقل است به طوری که ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد اختلالات عصبی در ایالات متحده ای آمریکا را تشکیل می دهد. علائم این بیماری در ابتدا خفیف است اما رفته رفته وضعیت بدتر می شود و در طول زمان علائم شدت بیشتری پیدا می کنند.

طبق آمار، در هر ۳ ثانیه یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود و یک سال تشخیص زودتر، می‌تواند ۵ سال معلولیت ناشی از آلزایمر را کاهش دهد. با توجه به شیوع بیماری آلزایمر و با هدف افزایش آگاهی عمومی درباره این بیماری و توجه به مشکلات مبتلایان به آن، روز ۲۱ سپتامبر، مصادف با ۳۰ شهریورماه به عنوان روز جهانی آلزایمر نامگذاری شده است.

بیماری آلزایمر، یک اختلال پیشرونده‌ی عملکرد مغزی است که برگشت‌ناپذیر بوده و به آرامی باعث از دست رفتن حافظه‌ی فرد مبتلا و کاهش مهارت‌های فکری او می‌شود. این بیماری تا حدی پیشرفت می‌کند که در نهایت فرد را از انجام ساده‌ترین امور عاجز و ناتوان می‌نماید و باعث ایجاد آسیب در عملکردهای اجتماعی و شخصی فرد بیمار می‌شود.

بیماری آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل است به طوری که ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد اختلالات عصبی در ایالات متحده‌ی آمریکا را تشکیل می‌دهد. علائم این بیماری در ابتدا خفیف است اما رفته‌رفته وضعیت بدتر می‌شود و در طول زمان علائم شدت بیشتری پیدا می‌کنند. با شدیدتر شدن علائم، به خاطر آوردن وقایع اخیر، استدلال کردن و شناختن دوستان و آشنایان برای فرد مبتلا سخت‌تر می‌شود.

مهمترین عامل خطر آلزایمر، افزایش سن است به طوری که حدود ۹۵ درصد مبتلایان به آلزایمر را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می‌دهند. با این حال آلزایمر تنها در افراد سالمند بروز پیدا نمی‌کند و چنانچه فردی در جوانی به آلزایمر مبتلا شود، به آن آلزایمر زودرس می‌گویند.

نشانه‌ها و علائم بیماری آلزایمر



برای تشخیص آلزایمر، فرد باید در مقایسه با قبل دچار افت عملکرد شناختی یا رفتاری شده باشد. این کاهش در عملکردهای شناختی و رفتاری، باید در توانایی انجام کار و فعالیت‌های معمول این افراد اختلال ایجاد نماید.

کاهش در عملکردهای شناختی و رفتاری باید حداقل در ۲ مورد از ۵ مورد علائم زیر مشاهده شود تا فرد مبتلا به آلزایمر تشخیصی داده شود:

۱. کاهش توانایی در به خاطر آوردن اطلاعات جدید که می‌تواند به عنوان مثال، باعث بروز مسائل زیر شود:

- سوالات و یا مکالمات تکراری

- فراموش کردن مناسبت‌ها و یا قرار ملاقات‌ها

- گم شدن در خیابان‌های شبیه به هم

- گم کردن وسایل شخصی

۲. نقص در استدلال کردن، قضاوت صحیح و انجام کارهای پیچیده. برای مثال:

- درک ضعیف از خطرات ایمنی

- توانایی تصمیم‌گیری ضعیف

- ناتوانی در برنامه‌ریزی فعالیت‌های پیچیده و ترتیبی

- ناتوانی در مدیریت مسایل مالی

۳. اختلال در بینایی که به دلایلی مانند مشکلات چشم نیست. برای مثال:

- عدم توانایی در تشخیص چهره یا اشیاء یا پیدا کردن اشیاء در نمای مستقیم

- عدم توانایی در استفاده از ابزارهای ساده مثلاً پوشیدن لباس

۴. اختلال در صحبت کردن، خواندن و نوشتن. مانند:

- مشکل داشتن در پیدا کردن کلمات ساده هنگام صحبت کردن

- خطاهای گفتاری، املائی و نوشتاری

۵. تغییر در شخصیت و رفتار. شامل:

- تغییرات اخلاقی خارج از شخصیت، مثل آشفتگی، کناره‌گیری اجتماعی، عدم علاقه و انگیزه یا ابتکار عمل

- از دست دادن همدلی

- حس اجبار یا وسواس و رفتارهای غیر قابل قبول اجتماعی

عوامل خطر ابتلا به آلزایمر

عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر که غیر قابل اجتناب هستند، شامل موارد زیر است:

- ✓ افزایش سن
- ✓ سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به آلزایمر
- ✓ داشتن برخی از ژن‌ها

درمان آلزایمر

تاکنون هیچ روش درمانی موثر و یا داروی درمانی قطعی برای بیماری آلزایمر شناخته نشده است چون مرگ سلول‌های مغزی قابل برگشت نیست. اما مداخلات درمانی وجود دارد که می‌تواند زندگی با بیماری آلزایمر را برای افراد آسان‌تر نماید.

هیچ داروی اختصاصی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما برخی از داروها می‌توانند در کاهش علائم بیماری و کمک به بهبود کیفیت زندگی این افراد موثر باشند. از جمله‌ی این داروها میتوان به بعضی مهارکننده‌های کولین‌استراز مثل دونپزیل، ریواستیگمین و تاکرین اشاره کرد. همچنین نوع متفاوتی از دارو، ممانتین^[۱] که یک آنتاگونیست گیرنده NMDA است، می‌تواند به تنهایی و یا به همراه یک مهارکننده کولین-استراز مورد استفاده قرار بگیرد.

پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر

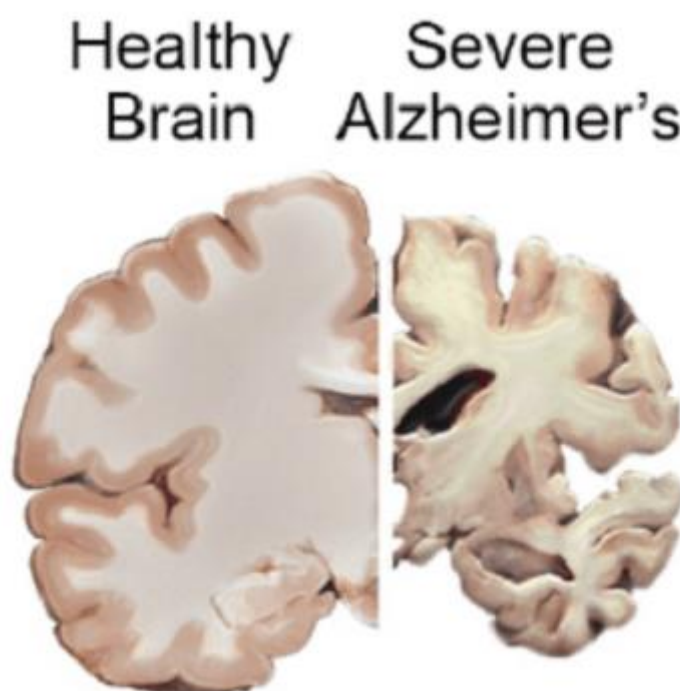
تاکنون هیچ راه تضمین شده‌ای برای پیشگیری از بروز آلزایمر وجود نداشته است. اما تحقیقات نشان می‌دهد که روش‌های زیر می‌توانند در پیشگیری از آلزایمر موثر هستند:

- انجام فعالیت‌های بدنی: ورزش منظم، کار و تلاش و داشتن تحرک
- استفاده از رژیم غذایی کامل و سالم
- داشتن فعالیت‌های ذهنی: مطالعه کردن، کسب مهارت‌های تازه، شرکت در اجتماعات و تعامل اجتماعی با دیگران
- دوری از فشار و استرس و اجتناب از مصرف دخانیات و الکل
- مدیریت سلامت عمومی بدن مانند حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی و تنظیم فشار خون

سخن پایانی

بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که نه تنها باعث از دست رفتن حافظه می‌شود، بلکه دیگر کارکردهای ذهنی را نیز با مشکل مواجه می‌سازد. این بیماری یک اختلال پیشرونده است و به مرور زمان علائم آن بدتر می‌شود و تا حدی پیشرفت می‌کند که در نهایت فرد را از انجام ساده‌ترین امور عاجز و ناتوان می‌نماید.

عوامل متفاوتی در ابتلا به بیماری آلزایمر نقش دارند اما مهمترین عامل خطر ابتلا به این بیماری، سن است به‌طوری که حدود ۹۵ درصد مبتلایان به آلزایمر را افراد بالای ۶۵ سال تشکیل می‌دهند.



واحد آموزش سلامت بیمارستان پروفیسور پیروز لاهیجان