

## آلزایمر چیست؛ علائم، علت، مراحل و

### درمان بیماری



آلزایمر یک بیماری عصبی است که بر مغز تأثیر می‌گذارد و موجب مرگ سلول‌های مغزی می‌شود که از دست رفتن حافظه و نیروی شناخت را به دنبال خواهد داشت. علائم این بیماری ابتدا خفیف است اما به مرور شدیدتر می‌شود. از علائم شایع این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- از دست دادن حافظه
- مشکلات زبانی
- رفتار تکانشی یا غیرقابل پیش‌بینی

اصلی‌ترین ویژگی این بیماری این است که، ارتباط بین نورون‌های عصبی از بین می‌رود و اطلاعات نمی‌توانند به راحتی بین مناطق مختلف مغز و همچنین بین عضلات و اندام‌ها عبور کنند. برای همین است که علاوه بر مشکلات مغزی، مثل کاهش حافظه، سایر مشکلات رفتاری و حرکتی هم

به وجود خواهند آمد. در ادامه به حقایق پیرامون بیماری آلزایمر می‌پردازیم:

- علائم آلزایمر به مرور پیشرفت می‌کند. بنابراین، درمان آلزایمر می‌تواند نقش مؤثری بر کیفیت زندگی داشته باشد.
- بدون درمان آلزایمر، کیفیت زندگی به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد

- هر فردی می‌تواند دچار این بیماری شود اما افراد بالای ۶۵ سال و همچنین، افرادی که سابقه خانوادگی دارند، بیشتر در معرض خطر هستند.
- آلزایمر، نوعی بیماری زوال عقل است.

تأثیر آلزایمر بر روی افراد متفاوت است. ممکن است بر روی فردی به صورت خفیف بروز کند و گاهی هم ممکن است در فرد دیگری با علائم سریع شروع شود. بنابراین درمان به موقع این بیماری نقش بسزایی بر کیفیت زندگی خواهد داشت

### مهمترین عوامل و علت بیماری آلزایمر چیست؟

با وجود مطالعات زیادی که پیرامون این بیماری توسط پزشکان و روانشناسان انجام شده، هنوز علل وقوع این بیماری کاملاً مشخص نیست. ولی برخی از فاکتورهای اصلی عبارتند از:

- سن بیشتر افراد مبتلا، بالای ۶۵ سال است.
- سابقه خانوادگی نقش اساسی دارد و اگر یکی از اعضای خانواده به این بیماری مبتلا باشد، درصد ابتلا بالا می‌رود.
- ژنتیک و وجود برخی ژن‌های خاص، می‌تواند یکی دیگر از فاکتورهای این بیماری باشد.

دقت کنید که این دلایل به صورت صددرصد نیستند، اما نیاز به مراقبت را بالا می‌برند؛ به عنوان مثال به مورد زیر توجه کنید.

### آلزایمر و ژنتیک

شاید این سوال برای شما به وجود آمده باشد که آیا واقعاً وجود یک ژن خاص می‌تواند دلیل بروز آلزایمر باشد. طبق یک سری از تحقیقات انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند که وجود ژنی به نام آپولیپوپروتئین، می‌تواند دلیلی بر بروز بیماری آلزایمر باشد. البته برخی از افراد دارای این ژن هستند، اما هرگز درگیر این بیماری نمی‌شوند. بنابراین، با انجام یک آزمایش خون می‌توانید از وجود این ژن مطلع شوید و در صورت لزوم روش‌های پیشگیری را در برنامه سلامت خود بگنجانید.

### شایع‌ترین علائم شروع بیماری آلزایمر چیست؟

## مراحل گام به گام تشخیص بیماری آلزایمر

### گام اول

در این مرحله تقریباً علامتی وجود ندارد، اما شاید بر اساس سابقه خانوادگی بتوان مواردی را تشخیص داد.

### گام دوم

شاید بتوان گفت که در این مرحله علائم فراموشی آلزایمر کم‌کم خود را نشان می‌دهند.

### گام سوم

در این مرحله، اختلالات جسمی و روانی خفیف، مانند کاهش حافظه و تمرکز در فرد ظاهر می‌شوند که ممکن است، توسط افراد نزدیک به او قابل مشاهده باشند.

### گام چهارم

آلزایمر در این مرحله تشخیص داده می‌شود اما علائم آن هنوز هم خفیف است. از دست دادن حافظه و عدم توانایی تمرکز بر روی کارهای روزمره مشهود است.

### گام پنجم

تشخیص آلزایمر در این مرحله توسط عزیزان و مراقبان کاملاً مشهود است و می‌توانند به فرد مبتلا کمک کنند که برای درمان اقدام کند.

### گام ششم

در این مرحله فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است که برای غذا خوردن و لباس پوشیدن به کمک اطرافیان نیاز داشته باشد.

- در انجام کارهای روزانه چند مرحله‌ای، مثل لباس پوشیدن
- در تشخیص افراد و اشیا که به خاطر مشکلات بینایی نیست
- مشکل آگاهی مکانی- فضایی؛ ممکن است فرد در تعادل دچار مشکل شود و بیش از حد زمین بخورد یا با اشیای اطراف برخورد کند.

مشکل در گفتار و نوشتار؛ ممکن است، در گفتار مثل هجی کردن کلمات دچار مشکل شود؛ همچنین در نوشتن هم اختلال داشته باشد

## تغییر شخصیت یا رفتار

### بهترین راه تشخیص آلزایمر چیست؟

برای تشخیص آلزایمر باید چند مرحله را به خوبی بررسی کنیم تا بتوانیم علائم اولیه آلزایمر را به خوبی تشخیص دهیم و درمان به موقع را آغاز کنیم



بیماری آلزایمر یک بیماری پیشرونده است که به مرور زمان، آسیب‌های بیشتری را از خود بر جای می‌گذارد. یکی از اصلی‌ترین علائم آلزایمر، کاهش و از دست رفتن حافظه است؛ این علائم به تدریج، طی ماه‌ها و سال‌ها خود را نشان می‌دهند. اما اگر در فردی با سرعت زیاد بروز پیدا کند، نیازمند مراقبت‌های پزشکی است؛ زیرا ممکن است، موجب سکنه مغزی شود. در ادامه، علائمی را بررسی می‌کنیم که نشانه شروع بیماری آلزایمر هستند و با دیدن هرکدام از آن‌ها باید سریع‌تر به پزشک مراجعه کرد:

### از دست دادن حافظه

- تکرار یک سوال یا مکالمه
- فراموش کردن مکان اشیا
- فراموش کردن رویدادها و قرارها
- سرگردانی یا گم شدن

### اختلالات شناختی

- درک کمتر نسبت به ایمنی و خطرات احتمالی مثل عبور از خیابان بدون توجه به خطر تصادف
- در ارتباط با مسائل مالی، مثل پرداخت قبض
- در تصمیم‌گیری

گام هفتم  
در این مرحله که آخرین و شدیدترین مرحله از آلزایمر است، فرد درگیر علائم شدید آلزایمر شده و از انجام هرکاری ناتوان است. در این مرحله فرد نیازمند مراقبت ۲۴ ساعته بوده و تقریباً می‌توان گفت، از نظر ناتوانی و نیاز به حمایت، شبیه نوزاد است.

جهت پیشگیری از وقوع شدید بیماری باید از پزشک کمک گرفت؛ پزشک با انجام یک سری معاینات و آزمایشات لازم، توانایی‌های ذهنی فرد را ارزیابی کرده و زوال عقل و یا دیگر شرایط را تشخیص خواهد داد. پزشک با گرفتن شرح حال بیمار، روند درمان آلزایمر را آغاز می‌کند. در طی این شرح حال، او سوالات زیر را از بیمار می‌پرسد:

- سابقه پزشکی خانوادگی
- سایر شرایط سلامتی فرد در گذشته و الان
- مصرف داروهای بیمار در گذشته و الان
- رژیم غذایی
- مصرف الکل و دخانیات

سایر عادت‌های زندگی

### تصویربرداری جهت تشخیص آلزایمر

بعد از انجام سه معاینه بالا، برای اطمینان از نمونه‌های تصویربرداری کمک می‌گیرد که این نمونه‌ها عبارتند از:

- ام آر آی (برای بررسی وجود ساختار غیرطبیعی یا خونریزی در مغز)
- اسکن توموگرافی کامپیوتری (برای بررسی ویژگی‌های غیر طبیعی مغز)
- اسکن توموگرافی انتشار پوزیترون (برای تشخیص پلاک‌هایی در مغز)

البته پزشک ممکن است به غیر از آزمایشات بالا، از سایر آزمایشات مثل آزمایش خون هم استفاده کند تا در صورت نیاز وجود ژن خاص یا عوامل ژنتیکی را برای تشخیص آلزایمر بررسی کند.

### برای پیشگیری از آلزایمر چه کنیم؟

همان‌طور که در طول مقاله مطالعه کردید، راه تشخیص و راه قطعی برای آلزایمر وجود ندارد. در نتیجه روش‌های محکم و اصولی برای پیشگیری از آلزایمر نیز در حال حاضر در دسترس نیست. اما بسیاری از متخصصان و پزشکان روش‌های زیر را برای داشتن یک زندگی سالم و به عنوان راه‌های پیشگیری از آلزایمر پیشنهاد می‌کنند:

- ترک سیگار و دخانیات
- ورزش منظم
- تمرین‌های شناختی جهت تقویت حافظه (مطالعه کردن، عدم استفاده از جی‌پی‌اس،

عدم استفاده از گوگل جهت فعال کردن قوای ذهنی مغز)

- رژیم غذایی گیاهی
- مصرف آنتی‌اکسیدان در برنامه غذایی

زندگی فعال اجتماعی



### آلزایمر چیست ؟

عنوان	بآلزایمر چیست ؟
تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سارویی
تایید کننده	سرپرستار
سال تهیه	کمیته آموزش به بیمار
ناظر کیفی	دی ماه 1401
مسئول علمی بخش:	واحد آموزش
	دکتر رشیدی