

پیشگیری بر سه اصل استوار است:

۱ رژیم غذایی:

مواد غذایی کمک کننده: ماهی های چرب، گردو، روغن زیتون، سیب، گندم، زغال اخته، توت فرنگی، مارچوبه، زردچوبه، گریپ فروت، سیر، پیاز، لوبیا، کاهو، اسفناج، کلم بروکلی و بروکسل.

* مصرف ویتامین ها و مکمل ها بطور علمی اثبات نشده است.

* مصرف نمک، شیرینی جات، چربی ها و فست فود ها را محدود کنید.

۲ تمرینات شناختی:

مطالعه کتاب، سراغ علم بروید، بازی های فکری، حل معما و جدول (سودوکو و...)، مشاعره با دوستان، مطالبی را که فراموش می کنید بنویسید، در جمع دوستان و خانواده خاطرات گذشته را تعریف کنید، خاطرات خود را بنویسید.

کسانی که سطح علمی بالاتری دارند کمتر به آلزایمر دچار می شوند، شاید تحصیل کرده ها بیشتر به زندگی سالم اهمیت می دهند.

۳ تمرینات جسمانی:

روزی حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید (پیاده روی و...)، از سلامت قلب، فشار خون و تیروئید خود مطمئن باشید (اگر نیاز به درمان دارید حتماً پیگیری کنید)، از سیگار دوری کنید، زندگی سالم داشته باشید.



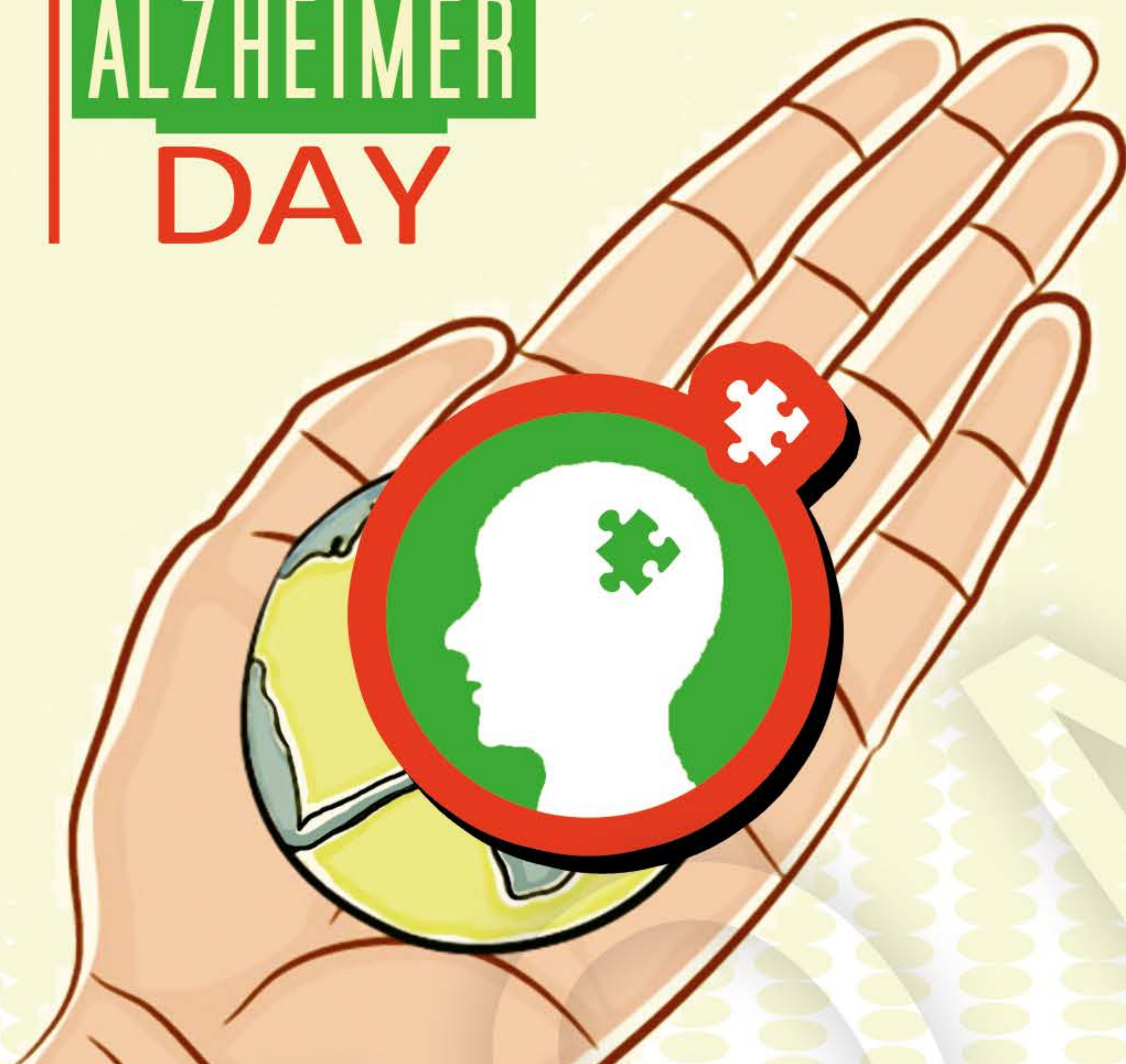
درباره

آلزایمر

بیشتر بدانیم

21 SEPTEMBER
WORLD

ALZHEIMER
DAY



همه فراموشی ها به آلزایمر مربوط نمی شوند. بیشتر فراموشی ها بعلت مشغله و نداشتن تمرکز است و ناشی از خستگی موقت ذهن می باشد.



جمع آوری مطالب:
منیژه حسینی و طوبی علیرضایی
کارشناس پرستاری



مرکز بهداشت و درمان
مدیریت امور دانشجویی

تعریف آلزایمر ؟

این بیماری شایع باعث تحلیل رفتن مغز می شود. مزمن و پیش رونده است و شروع آن به آرامی صورت می گیرد. افراد مبتلا در اعمال شناختی خود دچار مشکل می شوند. عملکردشان روز به روز افت می کند و قابلیت انجام کارهایشان را از دست می دهند. همه فراموشی ها به آلزایمر مربوط نمی شوند. بیشتر فراموشی ها بعلت مشغله و نداشتن تمرکز است و ناشی از خستگی موقت ذهن می باشد. اگر اسم کسی را یاد گرفته اید بعد فراموش کرده اید مبتلا به آلزایمر نیستید. در بیماری آلزایمر یادگیری مختل است. اختلال در تولید حافظه است. مطالب جدیدی یاد گرفته نمی شود.



۱ عوامل خطرنا

- پیری
- سن بالای ۶۰ سال
- یائسگی
- ابتلای یکی از اعضای خانواده (سابقه فامیلی)

مراقبت از افراد مبتلا به آلزایمر

با دیدن رفتارهای عجیب و غریب سالمندان آنها را نزد متخصص مغزو اعصاب ببرید و در صورت تشخیص بیماری:

- ۱- درمان دارویی را جدی بگیرید.
- ۲- محیط زندگی آن ها را امن کنید.
- ۳- وسایل آنها را در جای مشخص قرار دهید.
- ۴- با این افراد با لحن ملایم و اطمینان بخش صحبت کنید.
- ۵- سعی نکنید با تکرار مطالب همه چیز را به آنها یاد دهید.
- ۶- درک شان کنید و به آنها اهمیت بدهید.
- ۷- قدم زدن با آنها برایشان مفید است.
- ۸- همیشه نور مناسب در فضای خانه داشته باشید.
- ۹- غروب ها و شب ها همیشه چراغ خواب روشن باشد.
- ۱۰- سوال های پیچیده نپرسید. سوال ها را به صورت ساده بپرسید.
- ۱۱- هنگام صحبت کردن با آنها تماس چشمی داشته باشید.
- ۱۲- صحبت آنها را قطع نکنید.
- ۱۳- تمام مطالب مهم را یادداشت و به دیوار بچسبانید (اسم قسمت های مختلف خانه را سردر هر اتاق بچسبانید).
- ۱۴- اسم و آدرس و شماره تلفن را حتماً در جیب شان قرار دهید.



چنانچه در افراد سالمند ۴ یا ۵ نشانه بالا مشاهده شد باید به پزشک مراجعه کنند.

علائم ۲

- توهم
- هذیان
- بدبینی
- توهم بینایی
- پرخاشگری
- بی توجه و بی انگیزه
- حافظه ضعیف (فراموشی آدرس و شماره تلفن شان و اطلاعات روزمره)
- اکثراً حافظه دورشان سالم باقی می ماند
- عدم توانایی حل مشکل
- اختلال در جهت یابی و حافظه فضایی
- گم کردن زمان و مکان
- اختلال در تصمیم گیری
- اختلال در تفکر ذهنی (حساب های مالی و ارقام)
- نابجا قرار دادن وسایل (ساعت در یخچال)
- این مشکلات تا آنجا پیش می رود که شخص توانایی تکلمش را از دست می دهد.

تشخیص ۳

درمان این بیماری بر اساس سه اصل زیر است:

(درمان قطعی ندارد)

- ۱- درمان علامتی
- ۲- درمان اختلالات رفتاری
- ۳- درمان با داروهای کاهنده سیر پیشرفت بیماری