

این پمفلت آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقای سلامتی تهیه شده است.

## آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر به بیماری پیری معروف است در واقع چیزی فراتر از یک فراموشی ساده است و دارای عواقب تاسف باری برای بیمار ، خانواده و مراقبین بیمار است.

**الزایمر یک اختلال پیشرونده عصبی است که موجب می شود سلولهای مغز به تدریج از بین بروند و باعث ایجاد مشکلاتی در حافظه ، تفکر و رفتار بیمار شود . این بیماری شایع ترین دلیل زوال عقلی است.**

اختلال حافظه معمولا به تدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته های اخیر محدود می شود.

ولی به تدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می بینند. بیمار پاسخ سوالی را که چند لحظه قبل پرسیده است فراموش می کند و مجددا همان سوال را می پرسد . بیمار وسایلش را گم می کند و نمی داند کجا گذاشته است.

در خرید و پرداخت پول دچار مشکل می شود و نمی تواند حساب دارائی هایش را نگه دارد . بتدریج در شناخت دوستان و آشنایان و نام بردن اسامی آنها نیز دچار مشکل می شود.

کم کم مشکل مسیریابی پیدا شده و اگر تنها از منزل بیرون برود ممکن است گم شود . در موارد شدیدتر حتی در تشخیص اتاق خواب ، آشپزخانه ، دستشویی و حمام در منزل خودش هم مشکل پیدا می کند. بروز اختلال در حافظه و روند تفکر سبب آسیب عملکردهای اجتماعی و شخصی بیمار شده و در

نتیجه ممکن است سبب افسردگی ، عصبانیت و پرخاشگری بیمار شود.

## علائم آلزایمر در سالمندان

علائم این بیماری با از دست قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و به تدریج با از دست دادن قدرت تشخیص ، زمان ، افسردگی از دست دادن قدرت تکلم ، گوشه گیری پیشرفت می کند.

بیماری چندین سال قبل از ظهور علائم آغاز شده است غالبا این بیماری در افراد بالای ۶۵ سال بروز می یابد.

گرچه آلزایمر زودرس (با شیوع کمتر) ممکن است زودتر از این سن رخ دهد.

یکی از نشانه های اصلی بیماری آلزایمر ، ناتوانی در یادآوری ، مثلا یادآوری آدرس تازه و دشواری در جهت یابی است. البته خاطرات رویدادهای دور معمولا کمتر آسیب می بینند. این بیماری همیشه به علت پیر شدن سلولهای مغزی نیست. سگته مغزی که باعث از دست رفتن بخشی از سلولهای مغز می شود ، یا شوک عاطفی پس از، از دست دادن عزیزی ، می توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند.

**تحقیقات نشان داده که بیماری آلزایمر اول به دلایل ژنتیکی بروز می کند (شایعترین دلیل بیماری) و عوامل محیطی در وهله بعد قرار می گیرد بنابراین سن بالا، سابقه خانوادگی، زن بودن، سندرم داون مهمترین عوامل خطر ساز برای آلزایمر هستند.**

## پیشگیری

داشتن زندگیهای فعال ، شرکت در برنامه های جمعی ، گوش کردن به اخبار و از همه مهمتر یاد گرفتن یک چیز جدید مثل یک زبان جدید ، مغز را فعال نگاه می دارد برای تقویت حافظه نیاز به داروی خارجی و گران قیمت نیست ، سالمندان برای پیشگیری از آلزایمر غذاهای حاوی امگا ۳ بخورند که این مواد به مقدار فراوان در ماهی یافت می شود و بهتر است سه بار در هفته مصرف شود.

پیاده روری تند فعالیت مغزی را بهبود می بخشد و نوشیدن هر روز یک تا دو فنجان چای یا قهوه تاثیرات مثبتی بر فعالیت و کارکرد ذهنی می گذارد.

سیگار را ترک کنید زیرا تعدادی افرادی که به آلزایمر دچار می شوند در میان سیگاری ها بیشتر است.

## درمان

در حال حاضر درمان بیماری آلزایمر بیشتر شامل درمان های علامتی ، درمان اختلال رفتاری و درمانهای کاهنده سیر پیشرفت بیماری است.

اگر با روشهای غیر دارویی نتوان رفتارهای آزار دهنده ، بیقراری و پرخاشگری بیمار را کمتر کرد می توان از طبق دستور پزشک از داروهای تجویز شده جهت بهبود علائم استفاده کرد.



## بیمارستان رستمانی پارسین

### راهنمای خودمراقبتی در آلزایمر



آدرس: پارسین، کیلومتر ۴ جاده دریا، بیمارستان رستمانی پارسین

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	راهنمای خودمراقبتی در آلزایمر
تهیه کننده	سیده الهام موسوی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۳۰ شهریور ۱۴۰۲
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تأیید کننده علمی	دکتر الناز صبور

۶- به اندازه کافی نور خورشید را دریافت کنید.

۷- استرس نداشته باشید.

۸- تغذیه سالم داشته باشید از میوه و سبزی ، نوشیدن چای، مصرف ماهی، مصرف آجیل و شکلات تیره غافل نشوید.



تجلیل از آلوین آلزایمر پزشک آلمانی در کشف و ارائه تعریف علمی از بیماری آلزایمر

**هیچ ماده غذایی یا مکملی وجود ندارد که نقش جادویی برای حفظ سلامت مغز داشته باشد . در عوض طیف وسیعی از الگوهای غذایی برای محافظت از مغز در برابر بیماری های مرتبط با سن از قبیل آلزایمر پیشنهاد شده است:**

۱- مصرف کالری کمتر.

۲- مصرف سبزیجات و میوه جات بیشتر

۳- مصرف کمتر نمک و روغن

۴- عدم استفاده از گوشت های فراوری شده

۵- مصرف بیشتر ماهی

۶- مصرف آجیل و دانه ها

۷- نوشیدن چای و قهوه چند فنجان در روز

۸- مصرف شکلات تیره

### قدرتمندترین عادات برای پیشگیری از آلزایمر

۱- سیگار نکشید.

۲- فعال باشید.

۳- الکل ننوشید.

۴- مغزتان را ورزش دهید: با حل جدول ، گوش دادن به موسیقی و مطالعه.

۵- خوب بخوابید.