



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
دانشگاه علوم پزشکی

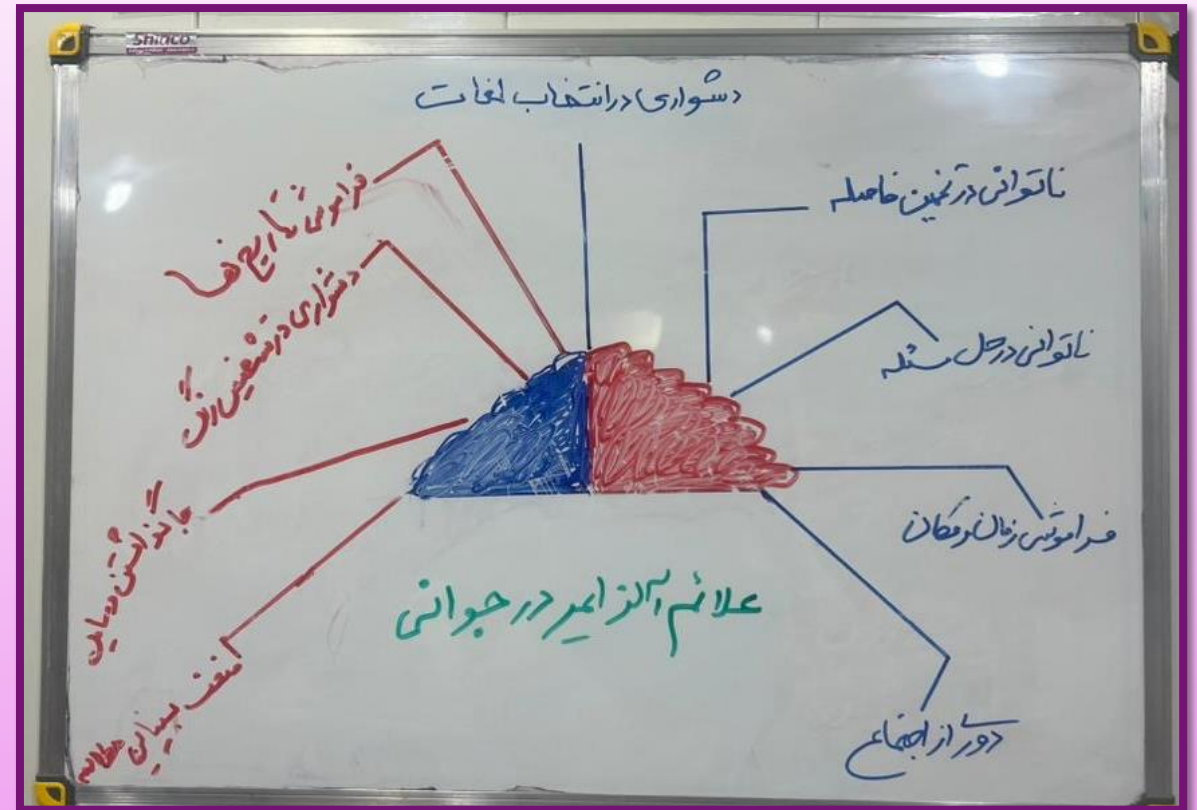
WORLD ALZHEIMER'S DAY

21 SEPTEMBER



روز جهانی آلزایمر
۲۱ شهریور ۱۴۰۳

بردنویسی بخش CCU به مناسبت
روز جهانی آلزایمر



بردنویسی واحد رادیولوژی به
مناسبت روز جهانی الزایمر



به نام خدا
علیایم و راه‌های پیشگیری از الزایمر
علیایم مشترک در هنرمندان بیاباری

راه‌های پیشگیری

درد روز جهانی	رژیم غذایی مناسب	ضعف بیان
به الزایمر	تعامل اجتماعی	از دست دادن انگیزه
گسادی باد	مدیریت استرس	تغییرات خلقی سریع
	ورزش منظم	اختلال حافظه
	خواب کافی	ضعف در تفاوت و تقسیم‌گیری
	فعالیت ذهنی	مشکل در تفکر انتزاعی
		اختلال در درک تصاویر

سپتامبر ماه ۱۴۰۳

بردنویسی بخش اورژانس به
مناسبت روز جهانی آلزایمر



اورژانس
۵ مهر ۱۳۹۴
آلزایمر: زوال عصبی که به تدریج آغاز شده و به تدریج رو به وخامت
می‌رود

فالتورهای خطرناک در جهت بروز بیماری آلزایمر:

- ۱) فشارخون بالا (۲) افراد بالای ۶۵ سال (۳) مصرف زیاد شکر
- ۴) کلسترول بالا (۵) مصرف مشروبات الکلی (۶) مصرف درجانیات.

علائم آلزایمر:

- ۱) مشکل در حل مشکل (۲) گنج شدن در مورد مکان و زمان
- ۳) از دست دادن حافظه (۴) سختی در انجام کارهای مشابه هم
- ۵) مشکل در صحبت و نوشتن.

تهیه تراکت توسط
بخش زنان و
نوزادان به
مناسبت روز
جهانی آلزایمر

واحد آموزش سلامت
بیمارستان رستمانی پارسیان
شهریور ۱۴۰۳

۱۰ راهکار برای کاهش آلزایمر

کلاس ها و برنامه های آموزشی



تنظیم فشار خون با ورزش و تغذیه



مطالعه زیاد

نکندیدن سیگار



مقادیر کافی از ویتامین



کنترل قند خون



تغذیه درست



ورزش ذهنی



وزن مناسب



ورزش جسمانی

۳۱ شهریور روز جهانی آلزایمر گرامی باد

تهیه تراکت راههای
پیشگیری تغذیه ای از
آلزایمر، به مناسبت روز
جهانی آلزایمر توسط
بخش داخلی-جراحی



WORLD
ALZHEIMER'S
DAY

راه های پیشگیری از آلزایمر



ترک سیگار
و دخانیات



مصرف روزانه
سبزیجات



مصرف روزانه
میوه جات



داشتن ارتباطات
اجتماعی



رعایت بهداشت
دهان و دندان



خواندن و
نوشتن



نوشیدن مایه
به اندازه

!
داروهایی که در حال حاضر برای
بیماری آلزایمر تجویز می شود، تنها
برای مدتی به کنترل علائم و سایر
مشکلات شناختی کمک می کنند.

روابط عمومی ...



انجام دادن
بازی های فکری

بیمارستان بستمان، بیمارستان واحد آموزش

تعریف عام:

در تعریف علم، آلزایمر همان فراموش کلری و حواس پرتی می باشد.

تعریف علمی:

آلزایمر یک بیماری غیر قابل برگشت عصبی است که شروع آن بی سروصدا می باشد و با از دست دادن تدریجی عملکرد شناختی و مشکلات رفتاری، عاطفی مشخص می شود.



1

علامت و انواع:

خفیف

اختلال حافظه
اختلال در تشخیص محل های آشنا
اشکال در فهم مفاهیم ریاضی (عدم شمارش پول)
اختلال در تصمیم گیری و تفکر منطقی
اختلال شخصیت

متوسط

کاهش تمرکز فرد
اختلال در شناسایی دوستان و افراد فامیل
اختلال در تکلم و مشکلات یادگیری در مطلب جدید

جدید

بی قراری در انجام ها
ایجاد توهم و مشکوک شدن به افراد نزدیک خانواده



2

شدید

عدم شناسایی افراد نزدیک
کاهش وزن به دلیل عدم انگیزه برای تغذیه
ایجاد تشنج
اختلال در بلع مشکل در کنترل ادرار
و مدفوع
افزایش خواب

مشخصات

اختلال عملکرد مغزی
تحلیل تدریجی توانایی های ذهنی بیمار
اختلال حافظه

دوره طولانی و بیش رونده



3

راه های پیشگیری

- انجام دادن فعالیت های منظم ورزشی
- دوری از استرس و هیجانات کاذب
- رژیم غذایی مناسب (استفاده از رژیم های غذایی دارای کلسترول پایین و دارای چربی های غیر اشباع شامل روغن زیتون، ماهی، خشکبار، روغن کنجد، تخمه آفتاب گردان و روغن سبزیجات و نارگیل)
- استفاده از سبزیجات و میوه های تازه
- خصوصاً میوه هایی که دارای ویتامین های C و E هستند (مغز سیب، هلو، انجیر، کشمش و مرکبات)
- استفاده به اندازه از گوشت قرمز
- عدم استفاده از لبنیات پرچرب (مغز پسته شیر و حتی کره)
- انجام فعالیت های فیزیکی در طی روز.



4

راه درمان

❖ درمان پیشرفته ای برای این بیماری وجود ندارد واصل بر پیشگیری و کنترل علائم بیماری است.



شناسنامه پژوهشور آموزشی	
عنوان	آلزایمر راهبر بشناسیم
تهیه کننده	سارا اسلامی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار شهر نور 1403
سال تهیه	
ناظر کیفی	سوزولایز آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر مرضیه محمودی

5



بیمارستان رستگاری پارسین

بلوک زایمان

آلزایمر راهبر بشناسیم



آدرس: پارسین - کارپوشی جاده دریا - بیمارستان رستگاری

تلفن: 07644624032

شیخ: راهنمای مراقبت از مبتلایان به آلزایمر

تهیه پمفلت به مناسبت روز جهانی آلزایمر
توسط بلوک زایمان



سازمان ملی کنترل و نظارت بر غذا و دارو

مراقبتهای تغذیه‌ای در آلزایمر



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	مراقبتهای تغذیه‌ای در آلزایمر
تهیه کننده	زهرا سادات کشمیری - سرپرستار ICU
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی خاتم مشیره اکبرزاد
سال تهیه	شهریور ماه 1403
تاییدکننده	دکتر فروزان - متخصص داخلی

6

۷- استفاده از لقمه‌های کوچک: غذاهایی را که باید با قاشق و چنگال و کارد خورده شوند را به اندازه‌ای که بیمار بتواند آن‌ها را با انگشتان دست بردارد، خرد کنید.

۸- استفاده از مکمل‌های غذایی: می‌توان از پودر مکملهای غذایی (مخصوص سالمندان) گاهی ملین وعده های غذایی و یا وقتی بیمار از خوردن غذای معمولی امتناع میکند استفاده کرد.

۹- تدابیری ببندیشید که زمان صرف غذا همراه با سکوت و آرامش باشد:

• در زمان غذا خوردن محیط را ساکت و عاری از هرگونه پرت کننده‌های حواس مانند رادیو و تلویزیون نمایید.

• سعی کنید زمان صرف غذای بیمار تاخدا امکان همزمان با خانواده باشد. زیرا تعامل اجتماعی و گفتگو مهم است.

• هر روز بیمار را در زمانهای مشخص و در یک مکان ثابت در محل اقامت بیمار غذا بدهید.

• در روی میز غذا فقط لوازم ضروری برای غذاخوردن را قرار دهید. استفاده از وسایلی که باعث سردرگمی و به اشتباه افتادن بیمار می‌شود، خودداری کنید. رنگ بشقاب غذای بیمار باید با رنگ میز غذاخوری متفاوت باشد.

• در هر وعده غذایی فقط یک نوع غذا را به بیمار بدهید. اگر سفره بیمار متنوع باشد، بیمار دچار سردرگمی و دست‌پاچگی در تشخیص غذاهای می‌شود و تناول غذا را فراموش می‌کند.

• دقت کنید غذای این بیماران نباید داغ باشد، زیرا ممکن است احساس داغی نکنند و دهانشان بسوزد.

5

میان وعده ها شامل: فرنی، شیربرنج، شله زرد، بستنی، پودرهای مکمل غذایی، حریره بادام، پوره سیب زمینی، شیر و بیسکویت، میوه (موز، سیب، به و...) مثلا بهتر است سیب را رنده کنید یا با کمی آب و شکر به صورت کمپوت تهیه کنید.

۵- شیوه های کمک به بیمار در جویدن غذا:

• از غذاهای با بافت سخت مانند نان تست و ساندویچی برای تحریک زبان بیمار و تشویق او به جویدن و بلعیدن استفاده کنید.

• بیماران مبتلا به آلزایمر گاهی وجود غذا در دهان را به سختی احساس می‌کنند. با حرکت دادن چانه بیمار به آرامی، شما ممکن است بتوانید جویدن را به او یادآوری کنید.

• می‌توانید با انگشت غذا را در دهان بیمار جا بجا کنید.

• با تماس قاشق و چنگال با زبان بیمار جویدن او تحریک کنید.

• با خربه آرام به گلو بیمار، به او بلعیدن را یادآوری کنید.

۶- از غذاهای نرم استفاده کنید: برای شخصی که مشکل جویدن دارد یا دندان‌های نامناسب است، غذاهایی با بافت نرم مانند پوره سیب زمینی با ماست، سوپ غلیظ، مخلوط گوشت و سیب زمینی و سزیجات میکس شده مناسب است.

• اگر فورت دادن و بلعیدن برای شخص مشکل است، غذاها را در یک مخلوط کن کاملاً نرم کنید و سپس به بیمار بدهید.

4

تئذیه تغذیه نامناسب در بیماران مبتلا به آلزایمر کاهش یا افزایش وزن و یا علائمی مانند بی حالی و خستگی می‌باشد.

• افرادی که میان وعده هایی مانند کلوچه و شیرینی و آب نبات استفاده می‌کنند معمولاً از علائمی مانند افسردگی، خستگی و گرسنگی شکایت می‌کنند.

توصیه های کاربردی:

۱- مراقب علائم خطر باشید: مراقب تغییرات اولیه رفتاری مانند افزایش تعداد میان وعده ها، تغییرات شدید در تمایل یا عدم تمایل به غذا و افزایش یا کاهش چشم‌گیر وزن باشید. در این حالت ممکن است لازم باشد به بیمار زمان بیشتری جهت صرف غذا بدهید یا از شخص دیگری هم در زمان صرف غذا کمک بگیرید.

۲- تغییرات را پایش کنید: وزن شخص را هفته ای یک بار اندازه گیری کنید و با صلاحدید پزشک، آزمایشات منظم خون و... از بیمار را برای شناسایی مشکلاتی مانند کلسیول بالای خون، کم خونی، کم آبی یا بیوست انجام دهید.

۳- غذاها را برای خوردن راحت تر بیمار آماده کنید: در صورتی که بیمار در زمینه بلعیدن و جویدن مشکل دارد، غذاها را به اندازه یک لقمه قبل جویدن در یک مرحله (تکه‌های کوچک) برید.

۴- مصرف میان وعده برای پیشگیری از سوء تغذیه:

مصرف ۵-۶ وعده غذایی کم حجم، آسانتر از خوردن همان مقدار غذا در ۳ وعده است.

3

که قاشق و چنگال را به دهانش بریزد این شخص ممکن است حتی به خاطر نیابرد که باید با این غذا چه کند.

تغذیه در مراحل میانی و پیشرفته بیماری:

در صورت پیشرفت بیماری انجام تغذیه صحیح در بیمار بسیار سخت تر خواهد شد. در این حالت شخص ممکن است زمان میان وعده هایی غذایی یا تفاوت بین صبحانه، ناهار و شام را متوجه نشود به علاوه مراقب ممکن است مجبور شود در زمان صرف غذا، کمک بیشتری به بیمار برای یادآوری استفاده از وسایل غذا خوردن یا حتی جویدن، بلعیدن و یا شناسایی غذاهای مختلف انجام دهد.

بعضی از بیماران غذا را در دهان خود به مدت طولانی نگه می‌دارند و قورت نمی‌دهند یا به بیرون تف می‌کنند و یا اشیاء دیگر را به جای غذا می‌خورند.

در مراحل پیشرفته بیماری که اختلال در بلع وجود دارد، و دچار سرفه های مکرر به دنبال غذا خوردن می‌شود، ممکن است نیاز به استفاده از لوله های تغذیه ای باشد که نگهداری و مراقبت از آن و تهیه غذاهای مخصوص یکی دیگر از مشکلات مراقبتی بیماران است.

سوء تغذیه:

یا پیشرفت آلزایمر، به دلایل مختلف مانند از بین رفتن مسیرهای پیام‌رسانی حواس گرسنگی و تشنگی، ناتوانی در بلع یا جویدن غذا و افسردگی، بروز سوءتغذیه بسیار محتمل است.

2

در حال حاضر بیماری آلزایمر آسبیبی است که میلیون ها نفر از آن رنج می‌برند. بیماری در سالهای اولیه، خود را به صورت فراموشی خفیف نشان می‌دهد که به مرور زمان، پیشرفت میکند و اختلالات جدی در حافظه، زبان و ذهن را سبب میشود و سرانجام بیماری آلزایمر، قربانی مبتلا به ناتوانی جسمی و ذهنی خود را تحویل می‌دهد.

مشکلات تغذیه در بیماران مبتلا به آلزایمر

آماده کردن غذا و میان وعده: برای بسیاری از مراقبین بیماران مبتلا به آلزایمر به عنوان یک مشکل مطرح است. از طرفی آماده سازی و دادن غذا به بیماران زمانبر است و نیازمند صبر و حوصله، از طرفی دیگر اغلب بیماران نمی‌توانند گرسنگی، تشنگی و احتیاج خود به مایعات و غذا را تشخیص داده یا حس کنند.

واکنش غیر قابل پیش بینی بیمار به غذا: ممکن است بیمار به انواع خاصی از غذا علاقمند باشد اما ناگهان و بدون هیچ اعلام و اخطار قبلی دیگر تمایلی به آن غذاها نشان ندهد.

مقاومت در برابر غذا خوردن:



در حالت دیگر بیماری که احساس می‌کند به غذا احتیاجی ندارد، ممکن است آرواره هایش را محکم کند و به شما اجازه ندهد.

1

تهیه پمفلت به مناسبت روز جهانی آلزایمر توسط بخش ICU

آموزش گروهی به همراهان در بخش
زنان به مناسبت روز جهانی آلزایمر



WORLD
ALZHEIMER'S
DAY







آموزش به بیماران بستری در بخش CCU به
مناسبت روز جهانی آلزایمر



راه‌های پیشگیری



رژیم غذایی سالم

میوه و سبزیجات، غذاهای دریایی، امگا، اسید فولیک ویتامین ب۱۲، ویتامین دی، پرهیز از چربی‌های اشباع‌شده



ورزش منظم



مدیریت استرس



تعامل اجتماعی



فعالیت ذهنی

مطالعه، یادگیری مطالب جدید
حل جدول و پازل



خواب کافی



علائم هشدار دهنده بیماری



اختلال در درک تصاویر و تشخیص اندازه و فاصله آن‌ها



ضعف بیان



تغییرات خلقی سریع



از دست دادن انگیزه



گذاشتن اجسام در جای نامربوط



مشکل در تفکر انتزاعی و درک مفاهیم ریاضی



اختلال حافظه



ضعف در قضاوت و مشکل در تصمیم‌گیری



واحد آموزش سلامت بیمارستان رستمانی پارسیان

شهریور ۱۴۰۳

WORLD ALZHEIMER'S DAY

21 SEPTEMBER

