

بیماری آلزایمر چیست؟

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. 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.

آمار مبتلایان به بیماری آلزایمر در ایران و جهان

بنابر تحقیقات انجام شده در ایران، تقریباً یک درصد از جمعیت کشور مبتلا به بیماری آلزایمر هستند و از آنجا که سالمندان، حدود ۲/۸ درصد جمعیت را تشکیل می‌دهند و تا ۲ دهه آینده این آمار تا ۲۵ درصد افزایش خواهد داشت، پیش‌بینی می‌شود روند افزایشی چشمگیری در آمار مبتلایان به آلزایمر را در کشور داشته باشیم. آمارها نشان می‌دهد که در دنیا نیز حدود ۵۰ میلیون نفر مبتلا به دمانس بوده و در هر سه ثانیه یک نفر به آلزایمر مبتلا می‌شود.

نشانه‌ها و علائم بیماری آلزایمر

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

۱- کاهش توانایی در به خاطر آوردن اطلاعات جدید که

می‌تواند 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

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.

مشکل داشتن در پیدا کردن کلمات ساده هنگام صحبت کردن

خطاهای گفتاری، املائی و نوشتاری

۵- تغییر در شخصیت و رفتار

از دست دادن همدلی، حس اجبار یا وسواس و رفتارهای غیر قابل قبول اجتماعی، تغییرات خارج از شخصیت، کناره‌گیری اجتماعی، آشفتگی

علت بروز و عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر

به مانند دیگر بیماری‌های زوال عقل، آلزایمر نیز از مرگ سلول‌های مغزی ناشی می‌شود. آلزایمر یک بیماری تحلیل برنده عصبی است. این بدین معنا است که این بیماری پیشرونده است و در طول زمان باعث مرگ تعداد بیشتری از سلول‌های مغز می‌شود. تعداد سلول‌های عصبی و همچنین تعداد ارتباطات نرون‌ها با هم در مغز فرد مبتلا به آلزایمر روز به روز کاهش می‌یابد.

یعنی که این بیماری پیشرونده است و در طول زمان باعث مرگ تعداد بیشتری از سلول‌های مغز می‌شود. تعداد سلول‌های عصبی (نورون) در مغز فرد مبتلا به آلزایمر و همچنین تعداد ارتباطات نورون‌ها با هم، روز به روز کاهش می‌یابد. در مغز افراد مبتلا به آلزایمر تجمع پروتئینی به نام بتا آمیلوئید باعث تشکیل پلاک‌های چسبنده‌ای بین نورون‌ها می‌شود.

عوامل خطر ابتلا به آلزایمر

عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر که غیرقابل اجتناب هستند، شامل موارد افزایش سن، سابقه خانوادگی ابتلا، داشتن برخی ژن‌ها

درمان آلزایمر



پیشگیری، درمان و خود مراقبتی در آلزایمر

کد شناسه: wd-pf-50



واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز
آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

زمستان ۱۳۹۹

طبق آمارهای منتشر شده در سال ۱۳۹۷، بیش از ۷۰۰ هزار بیمار مبتلا به آلزایمر در کشورمان وجود دارد و با توجه به روند پیری جمعیت، پیش بینی می‌شود که در آینده این تعداد با افزایش قابل توجهی روبرو شود. به همین دلیل اهمیت دارد تا اطلاعات خود را نسبت به این بیماری افزایش داده و عوامل زمینه‌ساز ابتلا به آن را بشناسیم

منبع: سایت رسمی وزارت بهداشت و آموزش پزشکی

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره:

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴-

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.

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 و
- 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