



روز جهانی آلزایمر ۳۰ شهریور ماه

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:

1: کاهش توانایی در به خاطر آوردن اطلاعات جدید که می‌تواند به عنوان مثال، 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

2: 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

3: اختلال در بینایی که به دلایلی مانند مشکلات چشم نیست. برای مثال:

عدم توانایی در تشخیص چهره یا اشیاء یا پیدا کردن اشیاء در نمای مستقیم

عدم توانایی در استفاده از ابزارهای ساده مثلاً پوشیدن لباس

4: اختلال در صحبت کردن، خواندن و نوشتن. مانند:

مشکل داشتن در پیدا کردن کلمات ساده هنگام صحبت کردن

خطاهای گفتاری، املائی و نوشتاری

5: تغییر در شخصیت و رفتار

از دست دادن همدلی

حس اجبار یا وسواس و رفتارهای غیر قابل قبول اجتماعی

تغییرات خارج از شخصیت، کناره گیری اجتماعی، آشفتگی

علت بروز و عوامل خطر ابتلا به بیماری آلزایمر

به مانند دیگر بیماری های زوال عقل، آلزایمر نیز از مرگ سلول های مغزی ناشی می شود. 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 سلول های مغز می شود. تعداد سلول های عصبی و همچنین تعداد ارتباطات نرون ها با هم در مغز فرد مبتلا به آلزایمر روز به روز کاهش می یابد.

معنا است که این بیماری پیشرونده است و در طول زمان باعث مرگ تعداد بیشتری از سلول های مغز می شود. تعداد سلول های عصبی (نورون) در مغز فرد مبتلا به آلزایمر و همچنین تعداد ارتباطات نورون ها با هم، روز به روز کاهش می یابد. در مغز افراد مبتلا به آلزایمر تجمع پروتئینی به نام بتا آمیلوئید باعث تشکیل پلاک های چسبنده ای بین نورون ها 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

تاکنون هیچ روش درمانی موثر و یا داروی درمانی قطعی برای بیماری آلزایمر شناخته نشده است چون مرگ سلول های مغزی قابل برگشت نیست. اما مداخلات درمانی وجود دارد که می تواند زندگی با بیماری آلزایمر را برای افراد آسان تر نمای

پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر

تاکنون هیچ راه تضمین شده ای برای پیشگیری از بروز آلزایمر وجود نداشته است. اما تحقیقات نشان می دهد که روش های زیر می توانند در پیشگیری از آلزایمر موثر هستند

- انجام فعالیت های بدنی ورزش منظم، کار و تلاش و داشتن تحرک و
- استفاده از رژیم غذایی کامل و سالم
- داشتن فعالیت های ذهنی: مطالعه کردن، کسب مهارت های 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 خو

راه های ارتباطی با ما:

۰۳۱ شماره بیمارستان و شماره گیری داخلی ۲۵۰۱ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای

۳۲۳۶۷۰۰۱ (سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع آموزشی و اطلاعات درخصوص خدمات ما) ۳۲۳۶۷۰۰۱



تعطیل