

نکاتی در ارتباط با بیماری آلزایمر

برای بسیاری از افراد که گمان می کنند آلزایمر بیماری افراد کم سواد است شاید این سوال پیش بیاید که چرا با افزایش میزان تحصیلات و فعالیت های فکری همچنان میزان ابتلا به این نوع از زوال عقل در حال افزایش است؟

چندی پیش خبری منتشر شده بود در مورد افزایش میزان ابتلا به آلزایمر در جامعه کنونی! برای بسیاری از افراد که گمان می کنند آلزایمر بیماری افراد کم سواد است شاید این سوال پیش بیاید که چرا با افزایش میزان تحصیلات و فعالیت های فکری همچنان میزان ابتلا به این نوع از زوال عقل در حال افزایش است؟ با اینکه آلزایمر بیماری افراد کم سواد نیست اما در افرادی که سطح تحصیلات پایین تری دارند، بیشتر دیده می شود.

شاید آنچه بیش از سطح تحصیلات در بروز این بیماری نقش دارد سن افراد است. با هر 5 سالی که به طول عمر افراد اضافه می شود احتمال ابتلا به آلزایمر 2 برابر می شود. از عوامل خطری که در کنار سن می توانند در بروز آلزایمر موثر باشند، سطح سواد پایین، کیفیت پایین زندگی، تغذیه نامناسب، فشار خون بالا و کنترل نشده، سیگار و الکل و... است که روی بافت مغز اثر گذاشته و می توانند عامل زوال عقل باشند... و اما چند نکته مهم دیگر درباره آلزایمر:

- 1- ژنتیک برخلاف تصور عام در بروز بیماری آلزایمر دخالت ندارد. اگر فردی در سنین بالا دچار آلزایمر شد، نباید خانواده آن فرد نگران ارثی بودن این مساله شوند. در افراد بالای 65 سال، شیوع این بیماری به طور کلی بالاست.
- 2- منظور از دیگر بیماری هایی که غیر از آلزایمر می تواند باعث اختلالات حافظه شود؛ کم کاری تیروئید، اختلالات ویتامینی و... است که اگر زود تشخیص داده شوند قابل درمانند. لازم است حتما به متخصص مراجعه شود تا آزمایش های لازم را تجویز کند زیرا درمان این نوع بیماری ها با هم متفاوت است.



برای آلزایمر درمان قطعی نداریم اما به کمک داروها می توان روند بیماری را کند کرد

- 3- آلزایمر مرحله بندی دارد. در آلزایمر تخریب قشر مغز در بخش حافظه چندین سال طول می کشد اما در سایر بیماری های فراموشی ممکن است این روند شدیدتر و سرعت آن سریع تر باشد.
- 4- برای آلزایمر درمان قطعی نداریم اما به کمک داروها می توان روند بیماری را کند کرد
- 5- افرادی که مشکلات شنوایی یا بینایی دارند بهتر است حتما از سمعک و عینک استفاده کنند زیرا عدم تحریک شنوایی و بینایی خود سبب انزوایی فرد و کند شدن فعالیت های مغزی می شود.
- 6- برخی کارها هست که حتی در بیماران باعث کند شدن روند بیماری می شود؛ از جمله: تمرینات حافظه مثل مطالعه و بازی های ذهنی مثل جدول حل کردن و حضور در جامعه و حفظ ارتباطات اجتماعی.
- 7- افراد بازنشسته حتما باید مطالعه فراوانی داشته باشند. صفحات اجتماعی و استفاده از اینترنت و حل جدول و پیگیری اخبار و سریال ها در پیشگیری از آلزایمر بسیار کمک کننده است.
- 8- ممکن است آلزایمر با بیماری دیگری در سالمندی اشتباه گرفته شود؛ افسردگی در سنین بالا شایع است و علائمی مشابه فراموشی دارند. البته در افراد مبتلا به آلزایمر این خود فرد نیست که متوجه بیماری اش می شود

9- بلکه اطرافیان به دلیل علائمی که بروز می کند متوجه مشکل می شوند اما در افراد مبتلا به افسردگی خود فرد به دلیل اختلالات حافظه به پزشک مراجعه می کند و اطرافیان برعکس متوجه بیماری نیستند. عدم مصرف مواد غذایی چرب و نمک، ورزش، ترک سیگار، کنترل بیماری قند و فشار خون شما را از آلزایمر دور می کند.