

نکته



راهکارهایی برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

تغییر سبک زندگی عامل تأثیر گذاری در پیشگیری از زوال عقل و آلزایمر است. پیروی از رژیم غذایی سالم، کاهش وزن، تحرک و فعالیت فیزیکی، اجتناب از استرس و خواب کافی را می‌توان از مهم‌ترین عوامل در این زمینه دانست. ● آموختن یک زبان جدید

دوزبانه بودن می‌تواند مهارت‌های شناختی را تقویت کند و به طور میانگین پیشرفت این بیماری را به میزان چهار سال به تأخیر بیندازد.

● تقویت توان مغزی

به گفته محققان افراد سالمندی که به طور مستمر به مطالعه کتاب و روزنامه می‌پردازند، جدول و معما حل می‌کنند یا بازی‌های فکری انجام می‌دهند، ریسک ابتلا به آلزایمر را به میزان ۴۷ درصد کاهش می‌دهند.

● نوشیدن قهوه

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد افرادی که روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه مصرف می‌کنند، ریسک ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را به میزان ۶۵ درصد کاهش می‌دهند.

● کاهش فشارخون

کنترل فشارخون قبل یا در مراحل اولیه ابتلا به آلزایمر می‌تواند عوارض این بیماری را به تأخیر انداخته و کاهش دهد.

● معاشرت کردن

داشتن روابط اجتماعی با دوستان و اعضای خانواده، اقدامی بسیار مؤثر برای حفاظت مغز از خطر زوال عقلی است.

● مصرف ویتامین‌ها

افرادی که در برنامه غذایی خود از ویتامین‌های (E) و (C) استفاده می‌کنند، کمتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

● مصرف منظم دارو

مصرف منظم داروهای مسکن مانند آسپرین، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. البته این روشی مؤثر برای کاهش خطر بروز آلزایمر در همه افراد نیست. این داروها می‌توانند عوارض جانبی خطرناکی مانند مشکلات کلیوی و کبدی و نیز بروز زخم‌های معده را در پی داشته باشند. اما در برخی افراد می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

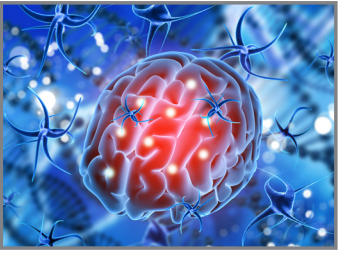
● ترک سیگار

محققان می‌گویند افراد سیگاری بیشتر از دیگران احتمال دچار شدن به اختلال زوال عقل یا آلزایمر را دارند. کسانی که ژن زمینه‌ساز این بیماری را ندارند، با سیگار کشیدن می‌توانند تا ۷۰ درصد احتمال ابتلای خود را افزایش دهند.

میکروب‌های آلزایمری

برخی از میکروب‌های روده ممکن است مدت‌ها قبل از شروع اولین علائم، ابتلا به بیماری آلزایمر را هشدار دهند. در آلزایمر، دو پروتئین به نام‌های آمیلوید بتا و تاو به‌طور غیرطبیعی در مغز تجمع می‌یابند و منجر به از دست دادن مشخصه حافظه و زوال شناختی مرتبط با این بیماری می‌شوند و علائم با گذشت زمان بدتر خواهد شد.

محققان تفاوت‌های مشخصی در پروتئیل میکروبیوم روده افراد مسن با و بدون علائم آلزایمر پیش‌بالینی پیدا کردند. در افرادی که علائم آلزایمر پیش‌بالینی داشتند، به نظر می‌رسد که تفاوت‌ها در میکروبیوم روده با تجمع پروتئین‌های آمیلوید بتا و تاو در مغز مرتبط است. در حال حاضر، پزشکان برای ارزیابی اینکه آیا ممکن است فردی به آلزایمر پیش‌بالینی مبتلا باشد، بر نتایج آزمایش‌های تشخیصی مختلف تکیه می‌کنند. محققان دریافتند که گنجاندن داده‌های میکروبیوم روده توانایی الگوریتم را برای تشخیص دقیق آلزایمر پیش‌بالینی بهبود می‌بخشد.



آلزایمر بیماری مزمن تخریب‌کننده سلول‌های عصبی و دارای شروعی آرام اما پیش‌رونده است. رایج‌ترین علامت اولیه آن فراموش کردن اتفاقات تازه یا به سختی به یاد آوردن آن‌هاست. متأسفانه این بیماری که به بیماری قرن معروف شده، شیوع بسیار زیادی در دنیا دارد به‌طوری‌که بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت

گفت‌وگو

بیتامهدوی

روشن‌نگار

دکتر امید یزدانی، روانپزشک در مورد بیماری آلزایمر می‌گوید: «آلزایمر یکی از انواع بیماری‌های شناختی در انسان است که در آن، کارکرد مغز از حالت طبیعی و هنجار به صورت غیرعادی درمی‌آید. در این حالت فرد دچار اختلال در حافظه و شناسایی افراد، انجام دادن کارها و توانایی‌ها و مهارت‌های قبلی، مشکل در به یاد آوردن دانش‌های از قبل آموزش داده شده و مشکلاتی به دلیل بالا رفتن سن به‌ویژه بعد از ۶۵ سالگی به علت وجود یک زمینه ارثی و تکلمی می‌شود. آلزایمر عموماً ژنتیکی بروز می‌کند، به این معنا که برخی از سلول‌های مغز در نقاط خاصی به تدریج به سمت اضمحلال و نابودی می‌رود، مغز کوچک‌تر شده و در نتیجه کارکرد آن نقاط از میان می‌رود و یا دچار اختلال می‌شود.» او در مورد علل ابتلا به این بیماری می‌افزاید: «دلیل اصلی بیماری آلزایمر هنوز کاملاً کشف نشده، اما هنگامی که پروتئین‌های داخل مغز عملکرد صحیحی نداشته باشند باعث اختلال در سلول‌های عصب مغز می‌شوند. این سلول‌های اختلال یافته ماده‌ای سمی ترشح می‌کنند که موجب آسیب به نورون‌ها می‌شود و از برقراری ارتباط مابین سلول‌های عصب مغز جلوگیری می‌کند. این آسیب معمولاً در بخش حافظه مغز رخ می‌دهد. برخی از فاکتورهای اصلی عبارت‌اند از اینکه سن بیشتر افراد مبتلا، بالای ۶۵ سال است، سابقه خانوادگی نقش اساسی دارد و اگر یکی از اعضای خانواده به این بیماری مبتلا باشد، در صد ابتلا بالا می‌رود، ژنتیک و وجود برخی ژن‌های خاص می‌تواند یکی دیگر از فاکتورهای این بیماری باشد، بیماری آلزایمر بعد از یک ضربه شدید مغزی می‌تواند همین مشکلات را ایجاد کند، مثلاً وقتی تومور یا بیماری‌های دیگر مغز را درگیر کند و بیمارانی که سکنه مغزی می‌کنند، چون قسمت‌هایی از مغزشان از میان می‌رود، دچار حالت فراموشی می‌شوند.

مراحل بیماری آلزایمر

دکتر یزدانی با بیان این مطلب که آلزایمر ۶ تا ۷ مرحله دارد، یادآوری می‌کند: «آلزایمر از حالت‌های خفیف شروع می‌شود و به حالت‌های شدید می‌رسد. در مرحله اول ممکن

رژیم غذایی در تغذیه سالمند آلزایمری

عوامل زیادی در کنترل و پیشگیری از آلزایمر نقش دارند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها استفاده از مواد غذایی مناسب است که در تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر مؤثر است. این مواد غذایی عبارت‌اند از:

● گردو و مغزهای مقوی

گردو غذای مغز و دارای امگا ۳ فراوان است. آنتی‌اکسیدان گردو در بین آجیل‌ها از همه بیشتر است. پس مصرف گردو می‌تواند از آلزایمر پیشگیری کند. البته سایر مغزهای موجود در خشکبار حاوی امگا ۳ مانند بادام نیز در به تعویق انداختن این بیماری نقش دارند.

● سالاد همراه با روغن زیتون

روغن زیتون از بروز فراموشی و آلزایمر در اشخاص مسن جلوگیری می‌کند. اسیدهای چرب غیراشباع موجود در روغن زیتون می‌تواند سبب حفظ ساختار غشای سلول‌های مغزی شود. البته فایده زیتون تنها برای پیشگیری نیست، کسانی که در سالاد از روغن زیتون استفاده کردند، ۳۰ تا ۴۰ درصد در نشانه‌ها و علائم بیماری آلزایمر آن‌ها بهبودی ملاحظه شد.

● رژیم غذایی مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل موارد زیر است: ماهی، حبوبات، سبزیجات، روغن زیتون، انواع میوه‌ها، بعضی فراورده‌های لبنی، گوشت و مرغ آن هم به میزان کم. این رژیم، کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و کاهش مرگ‌ومیر این بیماران مؤثر بوده است.

● نوشیدن آب به مقدار زیاد

بیماران آلزایمری در تشخیص احساس گرسنگی، تشنگی و سیری دچار مشکل می‌شوند. به علاوه با پیشرفت بیماری، میزان توجه و تمرکز بیماران کمتر شده و ممکن است فرد بلافاصله پس از صرف یک وعده غذایی به خاطر نیازورده غذا



خورده است. این بیماران در بسیاری موارد متوجه نمی‌شوند که تشنه هستند و چون آب و مایعات مصرف نمی‌کنند، آب بدن خود را از دست داده و دچار مشکل می‌شوند.

● استفاده بیشتر از سبزیجات سبز

مصرف کم سبزیجات سبز رنگ سبب افت اسیدفولیک خون و بروز لخته‌های خونی در مویرگ‌های مغز و آسیب به بافت مغز می‌شود و فراموشی را در پی دارد. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کلم بروکلی سرعت از دست‌دهی حافظه و قدرت تفکر را کاهش می‌دهند.

● شکلات

مصرف روزانه شکلات به بهبود فعالیت مغز کمک می‌کند و در پیشگیری از آلزایمر و زوال عقل مؤثر است. خوردن روزانه کاکائو در بهبود ناتوانی‌های خفیف ذهنی مؤثر است. فلاوانیدل در کاکائو به‌ویژه شکلات تلخ در پیشگیری از ضعف حافظه و آلزایمر بسیار مؤثر است.

آلزایمر

بیماری سالمندان

نشان می‌دهد در دنیا هر ۳ ثانیه و در ایران هر ۷ دقیقه یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود. از آنجا که سالمندی در ایران رو به افزایش است، ریسک فاکتورهایی که باعث بیماری آلزایمر می‌شوند نیز به صورت تصاعدی افزایش پیدا می‌کند، بنابراین، باید از حالا به فکر آینده بود، چرا که فرد برای برنامه‌ریزی مداوای بیماران مبتلا به آلزایمر دیر است.

داد. پیشگیری از آلزایمر زودرس با راهکارهایی چون موارد زیر ممکن است؛ فعالیت بدنی منظم، داشتن رژیم غذایی سالم، یادگیری و آموزش مادام‌العمر مطالب، قرارگرفتن در مسیر آموزش‌های ذهنی – شناختی و فعال ماندن از نظر اجتماعی و ذهنی.

پیشگیری از آلزایمر

این روانپزشک در مورد پیشگیری از ابتلا به آلزایمر می‌گوید: «در نشانه‌های اولیه آلزایمر معمولاً سرعت عمل و چابکی حافظه فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد که ممکن است افراد بر اثر کهنوت سن، آن را طبیعی بدانند و راحت از کنارش بگذرند، در حالی که باید به این بیماری و علائم آن جدی‌تر نگاه کرد. این افراد نیازمند درمان‌های اولیه هستند و در صورتی که فردی را مشاهده کنیم که خود او و نزدیکانش به بیماری آلزایمر مبتلا بوده‌اند، حافظه‌شان دچار لغزش‌هایی است و سن‌شان از ۵۰ سال گذشته است، مبتلا به دیابت هستند (زیرا بیماری دیابت هم می‌تواند عامل آلزایمر باشد) آنان باید سالی یک‌بار توسط روانپزشک معاینه شوند و آزمایش‌هایی را که برای حافظه‌سنجی است، انجام دهند زیرا نتایج آن به پیش‌بینی آینده بیمار در معرض آلزایمر کمک می‌کند.»

او می‌گوید: «در کشور ما خوشبختانه پیشرفت‌های قابل‌ملاحظه‌ای در مورد درمان آلزایمر انجام شده است. کتاب‌ها، انجمن‌ها و مؤسسه‌هایی وجود دارند که به بیماران آموزش می‌دهند و به آنان کمک می‌کنند تا بهبود یابند. این خانواده‌ها باید آموزش‌های لازم را از نیروهای کمک‌ی خارج از محیط ببینند که چگونه از بیماران‌شان مراقبت کنند، چون در غیر این صورت، بیماران متضرر می‌شوند.»

یزدانی با بیان این مطلب که یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به آلزایمر، به چالش کشیدن مغز از طریق یادگیری زبان‌های جدید، حل جدول و حفظ کردن شعر است، می‌گوید: «باید از ضربه به سر پیشگیری شود، چون ضربه‌ای که در دوران کودکی منجر به بیهوشی کوتاه‌مدت شده باشد، ممکن است در سالمندی به آلزایمر بینجامد. از این رو بکسورها و کسانی که در کودکی ضربه مغزی شده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند.»

ورزش برای بیماران آلزایمری



فعال ماندن برای همه خوب است، از جمله افراد مبتلا به آلزایمر. طبق مطالعه‌ای شش‌ساله، ورزش می‌تواند سرعت بیماری را کم کند و در عین حال حافظه و خلق و خور را بهبود بخشد.

● تمریناتی برای گرم کردن

حرکات سبک، مانند پیاده‌روی و یا حرکات کششی ملایم، مفاصل و عضلات شما را آماده می‌کند. اگر در تعادل مشکل دارید، در حالی که نشسته‌اید، تمریناتی برای گرم کردن انجام دهید. به عنوان مثال، پاهای خود را روی هم بیندازید و مچ پای خود را ۱۰ بار در هر جهت بچرخانید. همچنین، هر چیزی که ممکن است به پا گیر کند را دور کنید، مانند قالیچه، اسباب‌بازی، و سیم‌های برق.

● شنا و ورزش‌های آبی

خواه شما در استخر شنا کنید و یا در آب ایروبیک انجام دهید، انجام تمرین بدنی در آب انتخابی عالی است. این ورزش برای مفاصل خوب است و می‌تواند آرامش بخش باشد. ورزش در آب برای قلب مفید است، و مقاومت آب تقویت‌کننده است. ● آرامش ذهن یوگا می‌تواند استرس را کاهش دهد و قدرت و انعطاف‌پذیری را تقویت کند. محققان دریافتند افرادی که به مدت سه ماه یوگا کار کردند، نسبت به کسانی که دیگر «تمرینات افزایش حافظه» مانند پازل و جدول کلمات متقاطع را انجام می‌دادند، حافظه بهتری داشتند. اگرچه افرادی که در این مطالعه بررسی شدند آلزایمر نداشتند، اما علائمی که می‌توانند به آلزایمر منجر شوند را از خود بروز دادند. یوگا موجب می‌شود این افراد کمتر افسرده شوند و استرس و اضطراب کمتری داشته باشند.

● ورزش‌های هوازی ورزش‌های جریان خون را به قسمت‌هایی از مغز که به حافظه مربوط می‌شوند، افزایش می‌دهد. همچنین افسردگی و اضطراب را برطرف و روحیه را تقویت می‌کند. هر چیزی که باعث شود ضربان قلب شما سریع‌تر شود، جزو ورزش‌های محسوب می‌شود. اگر یکی از عزیزان شما در مراحل اولیه بیماری آلزایمر است، ورزشی که به تعریق منتهی شود، هنوز هم می‌تواند خوب باشد. ● تمرین بدنی روی صندلی حتی اگر فرد از لحاظ جسمانی مشکل دارد و حرکت کردن برای او دشوار است، باز هم می‌تواند ورزش کند. مهم این است که خلاق باشد. برای مثال می‌توان از یک صندلی استفاده کرد. یک فرد می‌تواند در حالی که نشسته است انواع تمرینات بدنی را انجام دهد.