



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان گیلان
مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

آلزامر و راههای پیشگیری از آن (ویژه مددجو)



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

کد سند: NE~PL~30

–مطالبی که ممکن است فراموش کنید یادداشت
نمایید.

– چربی و نمک کمتری مصرف کرده ولی میوه و سبزی
بیشتری استفاده کنید.



نشانی :

مرکز آموزشی درمانی امیرالمؤمنین (ع) رشت

تلفن: ۸- ۳۳۲۳۸۳۰۶

منبع: سایت انجمن آلزامر ایران

–تامین ویتامین های E و D، املاح و فلوراید

از جملات کوتاه و کلمات ساده استفاده کنید و در
یک زمان فقط یک سوال بپرسید و تلاش کنید پاسخ
سوالهایتان بله یا نه باشد.

–حرف او را قطع نکنید. ممکن است چند دقیقه
طول بکشد تا او بتواند به شما پاسخ دهد. در این
مدت از انتقاد، عجله کردن و اصلاح کلمات وی
خودداری کنید .

آنچه یک سالمند مبتلا به آلزامر باید
بداند :

– وسایل ضروری مانند عینک و کلید خود را در یک
جای مشخصی قرار دهید.

–هر روز به اخبار رادیو و تلویزیون گوش دهید.

–در جمع دوستان و خانواده خاطرات گذشته را
تعریف کنید .

–می توانید آلبوم عکسهای قدیمی را برای یاد آوری
نام افراد و خاطرات گذشته مرور کنید.

–خاطرات خود را بنویسید.

–بازی های فکری مانند شطرنج انجام دهید.

–با دوستانتان مشاعره کنید.

– جدول حل کنید.

آلزایمر چیست ؟

بیماری آلزایمر یک اختلال پیش رونده مغزی است که به تدریج حافظه شخص و توانایی یادگیری، استدلال، قضاوت، برقراری ارتباط و انجام فعالیت های روزانه را مختل می کند. تحقیقات نشان می دهد سلولهای خاصی که در حافظه، صحبت کردن و دیگر اعمال فکری ضروری می باشند، در مغز عملکردشان متوقف شده و می میرند. این روند چنان آرام پیش می رود که فرد و خانواده وی بعد از چند سال از شروع بیماری، پی به آن می برند.



عوامل خطر:

مهم ترین عاملی که خطر ابتلا به آلزایمر را در یک فرد افزایش می دهد، پیری است،

یعنی از میان تمام عواملی که فرد را مستعد ابتلا به زوال عقل می کنند، بالا رفتن سن بیش از عوامل دیگر، فرد را در خطر ابتلا به آلزایمر قرار خواهد داد.



چاقی، سیگار کشیدن، بالا بودن فشارخون و کلسترول احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهند. این فاکتورها موجب آسیب عروق مغزی می شوند؛ آسیب عروق مغزی باعث خون رسانی ناکافی به سلول های مغز و در نهایت موجب مرگ آنها و ابتلا به آلزایمر می شود.

کمبود ویتامینهای گروه B (B1, B6, B12) C، روی و اسید فولیک در دوران

آهن ویتامین E، روی و اسید فولیک در دوران سالمندی موجب بروز آلزایمر می شود.

نتایج مطالعات دانشمندان ایرانی نشان می دهد که بیماری آلزایمر افراد بی سواد را بیش از افراد تحصیل کرده تهدید می کند. اگرچه روند پیشرفت بیماری در افراد تحصیل کرده سریعتر صورت می گیرد.

چگونه می توان از بروز این بیماری

پیشگیری کرد ؟

بیش از نیمی از مهم ترین عوامل خطر ابتلا به آلزایمر و عوارض ناشی از آن، می تواند با تغییرات جزئی در سبک زندگی از بین برود که مهمترین آنها شامل موارد زیر است:

* ورزش کردن

* ترک سیگار

* کم کردن وزن

* مصرف ۳ تا ۴ واحد لبنیات کم چرب در روز

* استفاده از غذاهای حاوی پروتئین و کلسیم بالا نظیر گوشت ها، ترکیب غلات و حبوبات نظیر عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو یا ترکیب غلات با لبنیات

* مصرف روزانه یک عدد سیب و ده عدد کشمش سبز در پیشگیری از آلزایمر مفید است.



کارشناسان معتقدند فراگیری راه هایی برای بهتر زندگی کردن و اشتغال به کار افراد سالمند سبب می شود مغز آنها دائماً فعال بوده و کمتر در معرض خطر ابتلا به فراموشی یا نوع حادث تر آن، آلزایمر قرار گیرند.

آنچه خانواده یک فرد مبتلا به آلزایمر باید

بداند :

- محیط کار و زندگی را طوری تغییر دهید که فرد دچار آسیب بدنی نشود.

- برای بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوری مکرر کمک کننده باشد.