



آلزایمر و مراقبت و درمان



تهیه کنندگان:

خانم مولایی رابط آموزشی

سرپرستار بخش: خانم میزانیپور

سوپروایزر آموزش سلامت: خانم بیرامی

با تایید: دکتر رهنمون روانپزشک

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

منبع: درسنامه جامع روان باربارا بوئر

کد سند: PA-PHE-۷۱

آلزایمر رایج ترین شکل زوال عقل است.

آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغز است که به تدریج توانایی

های ذهن بیمار تحلیل می رود. غالباً این بیماری در افراد

بالای ۶۵ سال به بالا مشاهده میشود درحالیکه ۱۰ تا ۱۵ درصد

افراد سالمند از آلزایمر خفیف رنج میزنند.

علائم:

۱- از دست دادن حافظه: یکی از شایعترین علائم آلزایمر

فراموش کردن چیزهایی است که در فاصله زمانی نه چندان

دور فرا گرفته اند. مثل پاسخ سوال ها که چند لحظه قبل

پرسیده است فراموش میکند و مجدداً همان سوال را میپرسد.

۲- مشکل در انجام امور زندگی و کارهای روزانه: افراد مبتلا

به آلزایمر به سختی می توانند وظایف خود را بدون فکر کردن

به خاطر بیاورند مثل فراموش کردن شیوه طبخ غذا، در بعضی

موارد دچار بی اختیاری ادرار و مدفوع میشوند.

۳- مشکلات زبانی: این افراد اغلب مواقع کلمات ساده را

فراموش میکنند و یا واژه ای غی رمعمول را جایگزین میکنند.

۴- سردرگمی زمان و مکان: افراد مبتلا به آلزایمر اغلب

خیابان خودشان را گم میکنند، فراموش میکنند که کجا

هستند و چگونه به این نقطه رسیده اند.

۵- کاهش قوه قضاوت: افراد مبتلا به آلزایمر اغلب بدون در

نظر گرفتن آب و هوا لباس میپوشند. در خرید و پرداخت پول

دچار مشکل میشوند و نمی تواند حساب داریش را نگهدارند.

۶- مشکل در تفکر انتزاعی: این بیماران اغلب به طور کلی

شماره ها فراموش میکنند و یا نمیدانند که چه کاری باید

بکنند.

۷- قرار دادن اشیاء در جای غلط.

۸- تغییر در خلق و خو و رفتار: این افراد اغلب به علت آسیب

عملکرد های اجتماعی و شخصی ممکن است مبتلا به

افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری شود. این افراد دچار توهم و

هذیان می شوند مثلاً فکر میکند همسرش به وی خیانت

میکند یا به فرزندانش بد بین میشود.

۹- تغییر شخصیتی: بیماران به طور بارزی تغییر شخصیت

می دهند. مثلاً ممکن است بدگمان، ترسو و یا وابسته به

سایر افراد خانواده شوند.

۱۰- از دست دادن قوه ابتکار و نوآموزی: این افراد بسیار غیر

فعال هستند. ساعتهای طولانی به تماشای تلویزیون

می نشینند ، بیش از می خوابند و هیچ تمایلی برای فعالیت ندارند.

تاکنون هیچ راه تضمین شده ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود نداشته اما تحقیقات اخیر روش های روشهای زیر را در پیشگیری از آلزایمر موثر می داند:

۱- تمرینات فکری : مطالعه ، بازیهای فکری ، جدول

۲- تمرینات بدنی : ۳۰ دقیقه ورزش

۳- نوشیدن مایعات به اندازه کافی: کم آبی مهمترین فاکتور متغیر برای از دست دادن حافظه است.

۴- مراقب دارو های مصرفی باشیم : ترکیب برخی از داروها باعث گیجی ، فراموشی یا آسیب بلند مدت به حافظه میشود.

۵- از رژیم غذایی سالم پیروی کنید: روزانه حداقل ۵ نوع میوه و سبزی تازه بخورید. ماهی و سیب (دشمن آلزایمر میباشد) زرد چوبه ، گردو ، اسید فولیک ، لوبیا ، سویا ، بادام ، روغن زیتون ، کلم بروکلی ، اسفناج ، کاهو برای پیشگیری از آلزایمر موثر میباشند. کاهش مصرف چربی های اشباع شده به علاوه مصرف مناسب مواد حاوی ویتامین های A ، C ، E از راههای پیشگیری از آلزایمر می باشد.. استفاده از غذاهای سرشار از ویتامین های E از آسیب سلولهای مغزی جلوگیری میکند. ۳



مهم ترین علایم خطر ساز: سن بالا ، سابقه خانوادگی ،

جنس مونث ، سندرم داون

نشانه های احتمالی برای پیش بینی بیماری: از دست

رفتن حس بویایی ، اختلال فضای بینایی ، کاهش شنوایی ،

اثر انگشت غیر طبیعی ، افسردگی



درمان:

- اگر یکی از اعضای خانواده دچار این بیماری است ، حالت خصومت آنها را به خود نگیرید. محیط خانه را طوری تغییر دهید که فرد بیمار دچار آسیب بدنی نشود.

- اگر مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است را بر عهده دارید ، از دیگران درخواست کمک کنید تا بتوانید به خود استراحت دهید. از اینکه نیاز به استراحت و فراغت دارید احساس گناه نکنید حتی اگر بیمار از این مساله احساس رضایت نداشته باشد.

- اگر گروه حمایتی برای خانواده بیماران آلزایمر وجود دارد به آن بپیوندید و اگر وجود ندارد به ایجاد آن اهتمام ورزید.

- افراد مراقبت کننده از بیمار می توانند برخی از مشکلات بیمار را با اجرای بعضی کارها کاهش دهند . مانند تکرار ، برای

بیمارانی که مشکلی در حافظه دارند شاید یادآوری مکرر

کمک کننده باشد . و اطمینان دهی که یک گفتگو ی

صمیمانه مختصر و در عین حال قوی میتواند بیمار مضطرب یا آشفته را آرام کند و منحرف کردن ذهن بیمار، ماساژ بیمار

، معطر کردن محیط و موزیک آرام می تواند در این زمینه

کمک کننده باشد.



