

# بیماری آلزایمر را بهتر بشناسیم

## اهداف آموزشی

امیداست خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- بیماری آلزایمر و دمانس را تعریف کنند.
- روش‌های تشخیص بیماری آلزایمر را بیان کنند.
- عوامل خطر ساز بیماری آلزایمر را شرح دهند.
- درمان بیماری آلزایمر را توضیح دهند.
- راه‌های پیشگیری از بیماری آلزایمر را شرح دهند.
- نحوه رفتار با افراد مبتلا به بیماری آلزایمر را توضیح دهند.
- توصیه‌هایی لازم برای حفظ سلامت مراقبت‌کننده‌ها از بیمار را بیان کنند.

## معصومه محمودی مجدآبادی

کارشناس بهداشت سالمندان  
دانشگاه علوم پزشکی مرکزی



## دکتر فرحناز جانیکار

کارشناس مسؤول سلامت روان معاونت  
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران



## سیما جلالی

کارشناس مسؤول بهورزی و رابط فصلنامه  
بهورز دانشگاه علوم پزشکی تهران



## فاطمه کریمی

مدیر مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی دزفول



## مقدمه

بیماری آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در طی دوران بیماری، توانایی‌های ذهنی بیمار بتدریج تحلیل می‌رود. بیماری آلزایمر اولین بار در سال ۱۹۰۷ توسط روان‌پزشک و نوروپاتولوژیست آلمانی آلویس آلزایمر گزارش داده شد که مورد، خانم ۵۱ ساله‌ای بود که از ضعف حافظه و گم‌گشتگی درباره زمان و مکان شکایت داشت. با فوت این زن و کالبدشکافی وی معلوم شد که قشر مخ‌وی دستخوش تباهی شدید شده بود و بعدها به بیماری آلزایمر معروف شد. طبق آخرین گزارش سازمان بهداشت جهانی منتشر شده در سال ۲۰۱۷، هم‌اکنون در دنیا در هر ۳ ثانیه یک نفر به بیماری آلزایمر و دمانس مبتلا می‌شود. در حال حاضر در





می شود که بر اثر آن طی روندی آهسته و تدریجی، عملکرد عالی مغز دچار آسیب شده و از بین می رود. معمولاً افت حافظه نشانه‌ای است که سبب مراجعه فرد به پزشک می شود و علاوه بر آن نقیصی در چندین قلمرو شناختی مانند قدرت تفکر، تکلم، قضاوت، استدلال و ادراک دیده می شود. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. در ابتدا به وقایع و آموخته‌های اخیر محدود می شود ولی کم کم خاطرات قدیمی هم آسیب می بینند. آلزایمر رایج‌ترین شکل دمانس است.

### بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس (اختلال شناخت و حافظه) با شروع تدریجی و پیشرفت مداوم است که به مرور حافظه و توانایی‌های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد و فرد را در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می کند.

### آسیب‌شناسی بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر موجب می شود بر روی سلول‌های ناحیه هیپوکامپ مغز (بخش حافظه) افراد مبتلا رسوبات پروتئینی به نام پلاک‌های آمیلوئید ایجاد شود. این پلاک‌ها نه تنها مانع از ارتباط بین سلول‌های عصبی می شوند، بلکه تخریب سلول‌های اطراف خود را نیز ایجاد می کنند. علاوه بر پلاک‌های آمیلوئید، پروتئین‌هایی به نام تائو به هم می چسبند و کلافه‌هایی به نام کلافه‌های نوروفیبریلاری در سلول‌های عصبی مغز به وجود می آید. ازدیاد و رشد این ترکیب باعث از بین رفتن سلول‌های مغزی می شود. کاهش سطح بعضی از مواد شیمیایی که پیام‌ها را میان سلول‌های عصبی منتقل می کند نیز باعث از بین رفتن ارتباط بین سلول‌ها می شود. تمام این موارد باعث کوچک شدن و آتروفی مغز می شود.

### روش‌های تشخیص بیماری آلزایمر

تشخیص این بیماری توسط پزشک و با بررسی تاریخچه سلامت بیمار و انجام برخی معاینات جسمانی، روانی و آزمایش‌هایی چون، سی‌تی اسکن، ام‌آر‌آی مغز، نوار مغزی، آزمایش مایع نخاع و آزمون‌های روانشناسی انجام می پذیرد.

دمانس به شرایطی گفته می شود که بر اثر آن طی روندی آهسته و تدریجی، عملکرد عالی مغز دچار آسیب شده و از بین می رود.

جهان بیش از ۵۰ میلیون نفر به بیماری آلزایمر مبتلا هستند و تا سال ۲۰۳۰ این تعداد به بیش از ۶۵ میلیون نفر افزایش خواهد یافت. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. کاهش حافظه در ابتدا به وقایع و آموخته‌های اخیر محدود می شود ولی بتدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می بینند. آلزایمر رایج‌ترین شکل زوال عقل است. نشانه‌های این بیماری با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و بتدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه‌گیری و سرانجام مرگ در اثر ناراحتی‌های تنفسی به پایان می رسد. مرگ پس از پنج تا ده سال از بروز نشانه‌ها اتفاق می افتد؛ اما در واقع بیماری حدود بیست سال قبل از ظهور نشانه‌ها آغاز شده است.

### دمانس چیست؟

برای آنکه بدانیم آلزایمر چیست باید دمانس را بشناسیم. دمانس یا اختلال شناخت و حافظه به شرایطی گفته



### عوامل خطر ساز در بروز بیماری آلزایمر

عوامل خطر ساز در بروز بیماری آلزایمر به طور دقیق مشخص نشده است، اما در بررسی های شکل گرفته عوامل گوناگونی شناخته شده اند از جمله: سن بالاتر از ۶۵ سال (شیوع بیماری با افزایش سن به طور معنی داری افزایش می یابد و هر ۵ سال پس از سن ۶۵ سالگی شیوع دو برابر می شود)، سابقه خانوادگی، سکنه مغزی، سابقه ضربه شدید به سر، بیماری های عروق کرونر، کمبود فعالیت های فکری، جنس مؤنث، سطح تحصیلات پایین، کمبود ویتامین D و اسید فولیک، کمبود فعالیت های بدنی و ورزش، سابقه افسردگی، استرس های روانی اجتماعی مانند فوت همسر و بازنشستگی، افزایش کلسترول خون، مصرف دخانیات، سموم موجود در محیط زیست.

بیماری آلزایمر شایع ترین نوع دمانس (اختلال شناخت و حافظه) با شروع تدریجی و پیشرفت مداوم است که به مرور حافظه و توانایی های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد

### اثرات بیماری آلزایمر

معمولاً روند آسیب مغز در این بیماری از حافظه کوتاه مدت شروع می شود و سپس با درگیر شدن قسمت های مختلف مغز، طیف وسیعی از نشانه های متفاوت ایجاد می شود که می توان آن ها را در سه گروه کلی طبقه بندی کرد:

**گروه اول) اختلال های شناختی:** ضعف در حافظه و فراموش کردن مطالب اخیر، اختلال در زبان (بیان یا درک کلمات)، اختلال در تفکر (بروز هذیان، آسیب در تفکر انتزاعی)، ناتوانی در قضاوت و استدلال، اختلال در جهت یابی و آگاهی به زمان و مکان، اختلال در تصمیم گیری و حل مسأله، اختلال در یادگیری مطالب جدید، کاهش تمرکز، اختلال خواندن، نوشتن و محاسبه.

**گروه دوم) اختلال های خلقی/روانی:** آشفتگی و بی ثباتی خلق و تحریک پذیری، ترس و اضطراب و افسردگی، از دست دادن لذت ها و علایق گذشته،

ضعف تدریجی عواطف، شکاکی، سوءظن، بدبینی و بی اعتمادی، بی خوابی و آشفتگی خواب، خندیدن و گریستن یکباره و بی دلیل.

**گروه سوم) اختلال های رفتار:** رفتار آشفتگی و غیر قابل پیش بینی، بی قراری و پرسه زدن بی هدف یا بی تفاوتی و بی حرکتی، سرگردانی و خارج شدن از منزل و گم شدن، پر خاشگری و رفتار تهاجمی، لجبازی و مخالفت ورزی، وابستگی شدید به مراقب، غروب زدگی (افزایش بی قراری در هنگام غروب)، بروز رفتارهای وسواس گونه، تکرار یک رفتار یا بیان یک عبارت به شکل مکرر، اختلال در رفتارهای جنسی، تغییر تدریجی شخصیت فرد مبتلا، مخفی و انبار کردن وسایل یا خوراکی ها، کاهش تعادل فیزیکی و مهارت های حرکتی و هماهنگی میان آن ها در راه رفتن، غذا خوردن، لباس پوشیدن و استحمام.

باید خودت نشانه تغییر می باشی که می خواهی در جهان سینی. گانزی



## چگونه می توان بیمار آلزایمر را ارزیابی کرد:

**ارزیابی حافظه:** از بیمار بخواهید که سه لغت معمولی را تکرار کند، ۳ تا ۵ دقیقه بعد بخواهید که آن سه لغت را مجدد تکرار کند.

**ارزیابی درک زمان و مکان:** از بیمار بپرسید که در چه وقتی از روز، چه روزی از هفته و چه فصلی از سال قرار داریم. همچنین از او بپرسید که الان کجاست یا نزدیک ترین بازار یا مغازه به خانه آن ها، کجا قرار دارد.

**ارزیابی مهارت های زبانی:** از بیمار بخواهید که اجزای بدن خود را نام ببرد. همچنین از بیمار بخواهید که به سوالی نظیر این که «شما با قیچی چه کار می کنید؟» پاسخ دهد.

**مصاحبه با یک فرد مطلع:** در مصاحبه با یک فرد مطلع (کسی که به خوبی بیمار را می شناسد)، در مورد تغییرات اخیر در فکر کردن، شیوه استدلال، حافظه و درک زمان و مکان سوال کنید.

فراموشی های گاه و بیگاه در افراد مسن دور از انتظار نیست با این وجود برخی مسایل را حتی اگر خیلی هم تکرار نشوند باید جدی گرفت. برای مثال سوال کنید که آیا بیمار محل قرار دادن اشیاء را فراموش می کند؟ آیا گاهی حوادث روز گذشته را فراموش می کند؟ آیا بیمار گاهی اوقات فراموش می کند کجاست؟

## درمان بیماری آلزایمر

درمان بیماری آلزایمر از جمله مواردی است که تحقیقات گسترده ای بر روی آن در حال انجام است. اما در حال حاضر فرآیند درمان بیشتر به معنای کنترل و جلوگیری از پیشرفت بیماری و همچنین کنترل نشانه ها و اختلال های روانی و رفتاری ناشی از آن است. مراجعه به دو پزشک متخصص یعنی روان پزشک و متخصص مغز و اعصاب به جهت دریافت درمان دارویی توصیه می شود. به علاوه می توان در کنار درمان دارویی از درمان تکمیلی و روش های غیر دارویی همچون روان درمانی، گفتار درمانی، کار درمانی، هنر درمانی (به ویژه موسیقی، نقاشی و حرکات ریتمیک)، ماساژ درمانی، رایحه درمانی (عطر اسطوخودوس، پوست لیمو) هومیوپاتی (درمان با



داشتن برنامه ورزشی مرتب، انجام فعالیت های تحریک کننده ذهن مانند مطالعه، بازی های فکری، حل کردن جدول از راه های پیشگیری از آلزایمر است

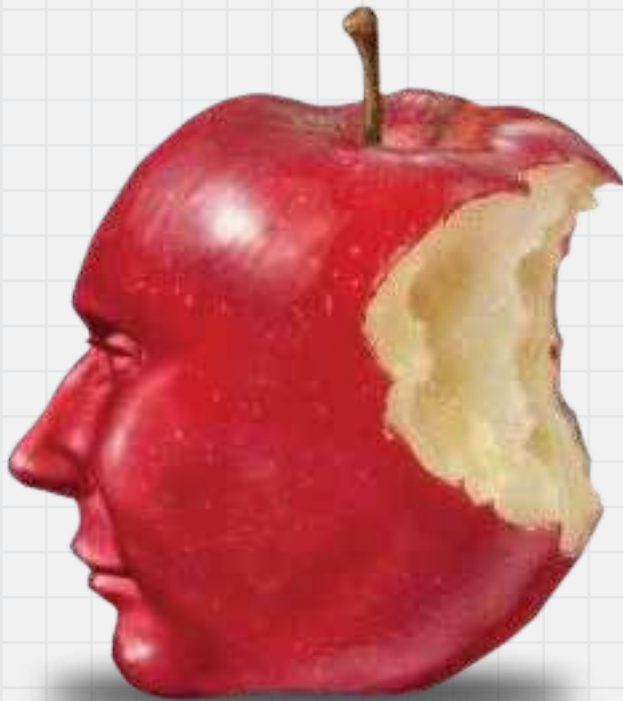
داروهای گیاهی) یا اکسیژن درمانی نیز استفاده کرد. انجام برخی فعالیت ها نیز مانند ورزش، پیاده روی، آواز خواندن، تحریک حواس پنج گانه از طریق محرک های خوشایند و... می توانند در تعدیل هر چه بیشتر نشانه های بیماری کمک کنند.

## راه های پیشگیری از آلزایمر

داشتن برنامه ورزشی مرتب، انجام فعالیت های تحریک کننده ذهن مانند مطالعه، بازی های فکری، حل کردن جدول، رژیم غذایی غنی از مواد آنتی اکسیدان با مقدار زیادی سبزی و میوه، مغزهای خوراکی، ماهی مانند ماهی آزاد که مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ دارد، کنترل وزن، کنترل استرس و نگرانی و خودداری از مصرف سیگار و دخانیات.

## نحوه رفتار با افراد مبتلا به بیماری آلزایمر

با افراد با لحنی ملایم و اطمینان بخش سخن گفته شود. همواره باید به سخن گفتن با بیمار ادامه داد، حتی زمانی که دیگر متوجه کلمات دیگران نمی شود باید در مورد



موضوعاتی حرف زد که فرد به آن‌ها اهمیت می‌دهد. هنگام گنجی و سردرگمی با بیمار نباید سرزنش‌آمیز رفتار کرد و باید اشتباهات وی را با ارایه پیشنهاد تصحیح کرد. در هر زمان بهتر است فقط یک سؤال از او پرسیده و مهلتی برای پاسخ دادن به او داده شود. اگر متوجه گفتار ما نشد بهتر است پرسش با همان کلمات تکرار شود. اگر باز هم متوجه نشد، پس از چند دقیقه، با کلمات دیگری پرسش خود را تکرار کنیم. وقتی با او صحبت می‌شود، باید تماس چشمی با وی برقرار کنیم تا به تمرکز او کمک شود. هر جا ممکن باشد از طنز استفاده شود، اما هرگز نباید بیمار مورد تمسخر قرار گیرد. وظایف او به مراحل کوچک‌تر تقسیم شود و هر بار به او بگوییم که در این مرحله چه باید انجام دهد. اگر فرد برآشفته شد و همکاری نکرد، مراقب بیمار باید کار را متوقف کرده و بعداً دوباره تلاش کند.

#### توصیه‌ها برای حفظ سلامت مراقبان بیمار

بیمارشان حتماً مراقب سلامتی خود باشند. به طور مثال می‌توانند توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشند: مطالعه هر چه بیشتر در مورد بیماری آلزایمر، مشورت خواستن از افراد مختلف مانند پزشکان و اعضای تیم درمان، کمک خواستن از دوستان و اعضای خانواده در مواقع نیاز، در نظر گرفتن اوقات استراحت و تفریح به‌طور روزانه، وقت گذراندن در جمع دوستان، مراقبت از سلامتی و انجام معاینه‌های منظم توسط پزشک، خوردن غذاهای سالم و ورزش منظم، شرکت کردن در انجمن‌های حمایتی.

مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر نیازمند صرف هزینه جسمی و احساسی است. احساس خشم، گناه، استرس، ناامیدی، نگرانی، غم و انزوا در افرادی که از بیماران مبتلا به آلزایمر مراقبت می‌کنند معمول است. مراقبت از بیمار حتی ممکن است سلامتی جسمی مراقبان را به خطر بیندازد. بنابراین مراقبان باید به خاطر خود و

### نتیجه‌گیری +

همدلی با سالمند یعنی علاقه و تلاش فردی برای فهمیدن دنیای خاص او و خود را در جایگاه خاص او قرار دادن و فهمیدن او در موقعیت‌های مختلف. پیری موفق، وابسته به چندین عامل است که بیشتر آن‌ها تحت کنترل ما قرار دارد، یعنی نوع نگرش ما به مقوله پیری، فعالیت‌ها، مراقبت‌های بهداشتی و روابط بین فردی. اگر چه جسم پیر می‌شود اما ذهن تا هر زمان اراده کنیم جوان خواهد ماند.

منابع

\* <https://fa.wikipedia.org>

\* سایت انجمن آلزایمر ایران: مرجع اطلاع‌رسانی آلزایمر <http://iranalz.ir>

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰). کد موضوع ۱۰۰۲۹. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۰۲۹)