

این پمفلت آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقاء سلامتی تهیه شده است.

آلزایمر:

یکی از بیماریهای شایع در دوران سالمندی آلزایمر است، نوعی اختلال مغزی که فرد مبتلا را به فراموشی دچار می سازد. در این بیماری، سلولهای مغز به تدریج تخریب شده و فرد دچار فراموشی می شود، بطوریکه دیگر قادر نیست بخوبی خاطرات گذشته را به یاد آورد و اشخاص، چهره ها و اسامی را فراموش می کند و در مراحل آخر بیماری، فرد همچون نوزادی به مراقبت دقیق نیاز پیدا می کند .

علائم آلزایمر :

علائم اولیه آلزایمر در افراد مختلف و حتی روزهای پی در پی متفاوت خواهد بود. بعضی از نشانه های آن به قدری ظریف است که هیچ کس به آن توجه نخواهد کرد علائم بعدی بصورت بارزتری دیده می شود جلوه می و آن زمانی است که بیماری پیشرفت زیادی کرده است.

از جمله علائم اولیه ابتلا به بیماری عبارتند از:

- از دست دادن حافظه: یکی از شایعترین علائم آلزایمر فراموش کردن چیزهایی است که در فاصله زمانی نه چندان دور قرار گرفته اند فراموش کردن قرار ملاقات، نام یا شماره تلفن دوستان و ... و بعد ها با گذشت زمان بیمار موارد فراموش شده را به خاطر نخواهد آورد.
- مشکل در انجام امور زندگی و کارهای روزانه: فراموش کردن شیوه طبخ غذا، تعمیر لوازم ویا بازیهای ساده و ...
- مشکلات زبانی: افراد مبتلا به آلزایمر اغلب مواقع کلمات ساده را فراموش می کنند و یا واژه های غیر معمولی را جایگزین کلمات صحیح می کنند.
- دامنه لغات فرد در گفتار و نوشتار محدود می شود و فرد در پیدا کردن کلمات برای تکمیل جملات خود مشکل دارد.

سردرگمی زمانی و مکانی: افراد مبتلا به آلزایمر اغلب در خیابان خودشان را گم می کنند و فراموش می کنند کجا هستند و یا چگونه به این نقطه رسیده اند و یا چگونه به خانه بازگردند. اغلب تاریخ روز، ماه و سال را نیز فراموش می کنند.

کاهش قوه قضاوت: اغلب بدون در نظر گرفتن آب و هوا لباس می پوشند، مثلاً ممکن است در روزهای گرم چندین لباس روی هم بپوشند و یا بر عکس. ممکن است برای خرید مقدار زیادی پول به فروشنده بدهند و یا چیزهایی بخرند که اصلاً به آن نیازی ندارند.

- مشکل در تفکر انتزاعی: بطور کلی شماره ها را فراموش می کنند یا نمی دانند چه کاری باید با آن انجام داد.

- قرار دادن اشیاء در جای غلط: افراد مبتلا به آلزایمر اغلب چیزها را در جای غلط می گذارند، مثلاً ممکن است اتو یا کیف پول خود را در یخچال قرار دهند.

- تغییر در رفتار و خلق و خو: افراد مبتلا به آلزایمر، بسرعت تغییر خلق و خو می دهند، مثلاً ممکن است به هیچ دلیل خاصی از حالت آرام به گریه و یا عصبانیت تغییر خلق دهند.



عنوان سند: آلزایمر (فراموشی)



شماره سند: BH-P-155 شماره ویرایش: 00

شماره بازنگری: 00 تاریخ تدوین: شهریور 98

آلزایمر (فراموشی)

واحد ارتقاء سلامت

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

آدرس: مشهد - فیابان بهار

تلفن تماس: 05138590051 - 5

منابع:

درسنامه پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث
ویرایش دوازدهم 2010

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda

Bentolhoda-hospital-maternity

روشهای پیشگیری از آلزایمر

1- تمرینات فکری: افرادی که مرتب مطالعه می کنند و یا بازیهای فکری انجام می دهند، جدول حل می کنند و ... کمتر در معرض ابتلا به این بیماری خواهند بود.

2- تمرینات بدنی: 30 دقیقه ورزش روزانه تأثیر بسزایی در سلامت قلب، ماهیچه ها و مغز دارد. پیاده روی، باغبانی، تمیز کردن منزل و رقصیدن و ... می تواند نوعی ورزش باشد.

3- نوشیدن مایعات به اندازه کافی: کم آبی مهمترین فاکتور متغیر برای از دست دادن حافظه است. پس به مقدار کافی مایعات بنوشید و از مصرف نوشیدنیهای الکلی اجتناب کنید.

4- رژیم غذایی سالم را پیروی کنید: یک رژیم غذایی سالم غنی از آنتی اکسیدانها، ویتامین E, B, C و روغن ماهی می تواند تا حدودی از بیماری جلوگیری کند. روزانه حداقل 5 نوع میوه و سبزی تازه بخورید. سبزیجات پهن برگ مانند اسفناج و کاهو نیز بسیار مفید است.

5- مراقب داروهای مصرفی باشید: پزشک شما باید از کلیه داروهای تجویزی و غیر تجویزی که مصرف می کنید آگاه باشد، زیرا بعضی از داروها باعث گیجی، فراموشی و یا آسیب بلند مدت به حافظه می شود.

6- مطالعات مختلف نشان می دهد که استفاده از بعضی از داروها در مراحل اولیه ابتلاء به آلزایمر، سرعت پیشرفت بیماری را کاهش می دهد، بنابراین بهتر است با مشورت پزشک، مصرف آنها را شروع کنید.

- تغییر شخصیتی: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است بطور واضح تغییر شخصیتی دهند و بدگمان، ترسو و یا وابسته به سایر افراد خانواده شوند و یا بشدت درون گرا شوند.

از دست دادن قوه ابتکار و نوآوری: افراد مبتلا به آلزایمر، اغلب بسیار غیر فعال هستند ممکن است ساعات طولانی به تماشای تلویزیون بنشینند، بیش از حد طبیعی بخوابند و هیچ تمایلی برای فعالیت نداشته باشند.

افراد مبتلا به آلزایمر معمولاً نیازهای خود از قبیل تشنگی و گرسنگی را بسیار فوری می دانند و برای رفع آن بدون توجه و ملاحظات اجتماعی و اثراتی که رفتارشان بر دیگران دارد اقدام می کنند.

آیا آلزایمر قابل پیشگیری است؟

تا کنون راه تضمین شده ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود نداشته است اما تحقیقات اخیر نشان می دهد که بعضی از روشها می تواند تا حدودی از بیماری جلوگیری کند، علاوه بر اینها تحقیقات نشان داده است که بعضی از داروها نیز می تواند سیر زوال عملکرد روانی را در موارد خفیف تا متوسط آلزایمر کاهش دهد.