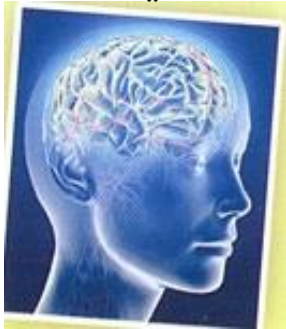




دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
بیمارستان فارابی بستک

آلزایمر



شناسنامه پمفلت آموزشی کد : FA/QR/ED/35

عنوان	آلزایمر
تهیه کننده	وهیبه رئیسی زاده
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	1399
ناظر کیفی	فریده شکراللهی
متخصص تایید کننده:	خاتم دکتر صدیقه رسیان

آیا این بیماری روی بیماریهای تأثیری میگذارد؟ آیا پرهیز غذایی خاصی را باید رعایت کنم؟...

چند راهکار برای پیشگیری از آلزایمر:

- پیاده روی های گردشی و تفریحی
- فعالیتهای داوطلبانه و مشارکت های اجتماعی
- حضور و مشارکت در فعالیت های مذهبی
- مطالعه کتاب، روزنامه و مجله
- بازی های فکری مانند شطرنج و حل جدول
- کارهای تفننی مانند: موسیقی، نقاشی و بافتنی
- درمان پرفشاری خون در بیماران فشار خون بالا
و مصرف داروهای کاهنده چربی خون در بیماران
که چربی خون بالا دارند.

نقش اعضای خانواده در درمان آلزایمر

حمایت اطرافیان بیمار، به خصوص حمایت اعضای خانواده، بخش مهمی از درمان آلزایمر محسوب می شود. برای این منظور لازم است:

- مبلمان اضافی و غیرکاربردی را از دمدست بیمار بردارید. برای پله ها نرده بگذارید.
 - از توالت فرنگی استفاده کنید.
 - از نرم و راحت بودن کفش و دمپایی بیمار مطمئن شوید.
 - در خانه توالت فرنگی نصب کنید.
 - تعداد آینههای خانه را کمتر کنید. بسیاری از بیماران مبتلا به آلزایمر از مشاهده چهره خود و دیگران در آینه هراسان میشوند.
- منبع: اینترنت

5

راهنمای خودمراقبتی در آلزایمر

* علایم بیماریتان را بنویسید:

پزشکان برای تشخیص دقیق بیماری آلزایمر به جزئیات شرح حال شما نیاز دارند. از آنچه خودتان خیال میکنید باعث ضعف حافظه تان شده، حرف بزنید. از فراموشکاریهای رایجتان یادداشت بردارید تا هنگام ملاقات با پزشک، آنها را به زبان بیاورید. سعی کنید به خاطر بیاورید که مشکلاتان دقیقاً از کی شروع شده و این زمان را نیز یادداشت کنید و با پزشکتان در میان بگذارید.

* تنها دکتر نروید:

حضور یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان و آشنایان نزدیکتان سرنخهای خوبی از شرح حال شما به پزشکتان میدهد که ممکن است خود شما به خاطر نیاورید. سعی کنید در اولین ویزیت یکی از این افراد را همراه خودتان به مطب دکتر ببرید.

* فهرستی از داروهای مصرفیتان تهیه کنید:

تمام داروهای مصرفی از جمله داروهای شیمیایی و گیاهی که مصرف میکنید و نام و مقدار مصرفی آنها را یادداشت کنید و برگه یادداشتتان را به پزشکتان بدهید تا در جریان جزئیات درمانتان قرار بگیرد.

* سوالاتان را بنویسید:

فهرستی از سوالهای مهم و موردنظران را یادداشت کنید تا در برخورد با پزشکتان، از او بپرسید و جواب بخواهید؛ که بیماری شما چیست؟

4

آزایمر

شایعترین نوع زوال عقل که در آن آسیب دیدگی و مرگ سلول های مغزی سبب بروز اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد می شود.

آزایمر چه نشانه هایی دارد؟

- 1- ضعف حافظه:** این کاملاً طبیعی است که هر از گاه فراموش کنید کلید خانه یا سوییچ ماشینتان را کجا گذاشته اید یا اسم فلان همکار یا دوستتان را به خاطر نیاورید اما ضعف حافظه ای که در آزایمر دیده میشود، همیشگی و پیشرونده است و هر روز بدتر از دیروز.
- 2- اختلال در درک مکان و زمان:** مبتلایان به آزایمر ممکن است فراموش کنند امروز چه روزی است یا در چه ماه و چه سالی به سر میبریم.
- 3- اختلال در گفتار و نوشتار:** بیماران مبتلا به آزایمر ممکن است بارها و بارها هنگام صحبت کردن نتوانند کلمه مورد نظرشان را به خاطر آورند و به همین خاطر، حرفشان را ناتمام بگذارند. به مرور، این اختلال گفتاری به حوزه نوشتاری هم سرایت میکند و باعث میشود آنها دچار افت مهارتهای نوشتاری هم بشوند.

1

4- اختلال در تفکر و تمرکز: آزایمر باعث بروز اختلال در روند تمرکز و تفکر، به خصوص اعداد و ارقام، میشود. بروز اشتباه در حساب و کتابهای مالی از علایم رایج این بیماری است.

5- اختلال در قضاوت و تصمیم گیری: آزایمر باعث میشود قضاوت و تصمیمگیری بیمار در هنگام رانندگی، آشپزی و سایر مهارتهای ساده و روزمره، کمکم دچار مشکل شده و هر روز این مشکلات بیشتر شود.

6- اختلال در پرداختن به امور شخصی: کارهای شخصی ساده و روزمره، به خصوص آن کارهایی که انجامشان نیازمند گذراندن چند مرحله منظم است مانند پختن غذا یا شستن یک لباس، و در مراحل پیشرفته بیماری ممکن است بیمار حتی به خاطر نیاورد چگونه حمام میکرد یا لباس میپوشیده است

7- اختلال در رفتار و شخصیت: در مراحل متوسط و شدید آزایمر، رفتار، گفتار و احساسات و عواطف بیمار تغییر مییابد و او را به سمت افسردگی، اضطراب، بدبینی، لجاجت، زودرنجی و پرخاشگری میکشاند.

2

عواملی که احتمال ابتلا به آزایمر را افزایش می

دهد:

- 1- سن: با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به آزایمر افزایش میابد.
- 2- در فردی که یکی از والدینش به بیماری آزایمر مبتلا بوده است، احتمال بروز بیماری بیشتر از افراد عادی است.
- 3- ضربه و آسیب مغزی شدید
- 4- پرفشاری خون و استعمال دخانیات و دیابت
- 5- مصرف غذاهای پرچرب



3