

# مرکز آموزشی - درمانی شهدای

## هفتم تیر

# آلزایمر

سایت بیمارستان :

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس :

4-55228581

داخلی - 331

تاریخ تهیه : فروردین 98

تاریخ بازنگری : مهر 99

فرد تأیید کننده :

کد :

تهیه و تنظیم : واحد آموزش بیمار

- استفاده از روغن های گیاهی مثل کلزا ، روغن دانه کتان و روغن گردو توصیه میشود
- انگور قرمز - زغال اخته - انواع توت ( فرنگی ، شاه توت )
- میوه های قرمز رنگ و تیره توصیه میشود
- انواع میوه - سبزی ( موز ، آناناس ، انار ، انبه ، انجیر ، انگور ، خرما ، زردآلو بخورید
- لوبیا( بار در هفته ) - سویا و غلات سبوس دار و دانه ها را مصرف کنید.
- خوردن آجیل و مغزها و دانه ها ( 5 بار در هفته ) ( گردو ، مویز ، بادام هندی و پسته ) خوردن آجیل باعث کم کردن کلسترول بد می شود
- با غذا سالاد و حداقل یک سبزی بخورید
- از بوی معطر اکالپتوس استفاده کنید
- اسید فولیک و ویتامین B آتزایمر را کاهش می دهند و این عناصر در آسپرین بافت می شوند .
- از ظروف آلومینیومی استفاده نکنید .
- مراقب مقدار عناصر آهن و مس در خون باشید
- مصرف بیشتر آنتی اکسیدان ها ، ویتامین E
- ادویه کاری ( آنتی اکسیدان ) ضدالتهاب ( وزرد چوبه مصرف نمایید زردچوبه در ظرف دربسته و در جای خشک و خنک باشد
- روزانه یک کپسول ماهی ( امگا 3 ) مصرف کنید
- زعفران ( تقویت حافظه ، ویتامین B ، فسفر ، پتاسیم ) انگور ، کنجد ، زنجبیل ، ریحان رادر برنامه غذایی تان بگنجانید.

## تعریف و علائم :

یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود . بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته های اخیر محدود می شود ولی بتدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می بینند . بیمار پاسخ سوالی را که چند لحظه قبل پرسیده است فراموش می کند و مجدداً همان سوال را می پرسد . بیمار وسایلش را گم می کند و نمی داند کجا گذاشته است. در خرید و پرداخت پول دچار مشکل می شود و نمی تواند حساب دارائیش را نگه دارد . بتدریج در شناخت دوستان و آشنایان و نام بردن اسامی آنها نیز مشکل ایجاد می شود . کم کم مشکل مسیریابی پیدا شده و اگر تنها از منزل بیرون برود ممکن است گم شود . در موارد شدیدتر حتی در تشخیص اتاق خواب ، آشپزخانه ، دستشویی و حمام در منزل خودش هم مشکل پیدا می کند . بروز اختلال در حافظه و روند تفکر سبب آسیب عملکردهای اجتماعی و شخصی بیمار شده و در نتیجه ممکن است سبب افسردگی ، عصبانیت و پرخاشگری بیمار شود .

یکی از مشکلات زوال عقل بروز توهم و هذیان است . مثلاً بیمار فکر کند همسرش به وی خیانت کرده است و یا همسایگان و پرستارش قصد آسیب رساندن و توطئه علیه وی را دارند . بیمار ممکن است به فرزندانش بدبین شود . گاهی اوقات بیمار افرادی را مثلاً والدین فوت شده یا اقوام را که نیستند و حضور ندارند میبیند .

در موارد شدید بیمار برای انجام کارهای اولیه شخصی نیاز به کمک پیدا می کند و ممکن است توانایی کنترل ادرار و مدفوع را هم از دست دهد .

بیمار دچار زوال عقل ممکن است در تکلم و یافتن کلمات مناسب مشکل پیدا کند و در نتیجه کم حرف و گوشه گیر شود . در موارد پیشرفته تر آگاهی را نسبت به بیماری از دست داده و نمی داند دچار ناتوانی در انجام برخی کارها است و ممکن است کارهای خطرناک انجام دهد . بتدریج ممکن است توانایی حرکتی بیمار هم دستخوش آسیب شده و مکرراً تعادلش را از دست داده زمین بخورد .

آلزایمر رایج ترین شکل زوال عقل است . علائم 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 ، گوشه گیری و سرانجام مرگ در اثر ناراحتی های تنفسی به پایان می رسد . مرگ پس از 5 تا 10 سال از بروز علائم اتفاق می افتد ؛ اما بیماری حدود 20 سال قبل از ظهور علائم آغاز شده است . غالباً این بیماری در افراد بالای 65 سال بروز می یابد ؛ اگرچه آلزایمر زودرس ( با شیوع کمتر ) ممکن است زودتر از این سن رخ دهد .

## درمان بیماری آلزایمر :

در حال حاضر درمان بیماری آلزایمر بیشتر شامل درمان های علامتی ، درمان اختلالات رفتاری و داروهای کاهنده سیر پیشرفت بیماری است .

## درمان های غیر دارویی :

از راه های غیر دارویی کاستن از پرخاشگری و بی قراری ، شناسایی و رفع عللی است که سبب پرخاشگری بیمار می شود . مثلاً از تغییر محیط زندگی و جابجا کردن وسایل وی باید اجتناب کرد . گاهی اوقات حضور افراد بیگانه و نا آشنا سبب ترس و بی قراری وی می شود .

ماساژ بیمار و معطر کردن محیط و موزیک آرام در برخی بیماران سبب کاهش بیقراری می شود .

ورزش های سبک و کارهای ساده مثل قدم زدن یا حتی کندن علف های هرز باغچه می تواند سبب آرامش بیمار شود .

شرکت در فعالیت های اجتماعی – خوابیدن به اندازه کافی – عرق ریختن و ورزش کردن ( شنا و راه رفتن : حداقل 3 ساعت در روز ) – مطالعه و کم کردن افسردگی – کاهش چاقی – حفظ شعر و حل جدول – شعر خواندن و آواز خواندن – حفظ و خواندن شعرهای جدید و غیر تکراری .

## فراموشی نکنید که :

کاهش دیابت – کم کردن کلسترول بد خون – کاهش فشار خون – استفاده کمتر از نمک و جایگزین کردن آن با ادویه ها خصوصاً زردچوبه و دارچین – خوردن آب کافی – تنظیم پروتئین خون – کاهش قند خون بسیار کمک کننده است –

مربناً آزمایش خون بدهید و اگر برایتان ممکن است خون اهدا کنید

## رژیم غذایی در آلزایمر :

- گوشت سالم و استفاده از دامی که علف طبیعی خورده باشد
- کاهش گوشت قرمز و استفاده متنوع از انواع گوشت ها ضروریست..(بدون چربی)
- از طیور در برنامه غذایی خود استفاده کنید
- کاکائو تلخ –قهوه به مقدار کافی و چای توصیه میشود
- مواد دارای آنتی اکسیدان مثل مرکبات و مواد دارای ویتامین C را بیشتر بخورید.
- کدوی سبز ، کلم بروکلی و گوجه فرنگی به طور مداوم –ریواس مصرف کنید
- غذاهای دریایی – ماهیان خاویاری ، ماهی غزل آلا و غزل آلائی رنگین کام ، اره ماهی ، ماهی خامخالی ، شاه ماهی و ساردین و ماهی سالمون بخورید
- میوه های خشک شده مخصوصاً آلو ، انجیر و خرما و کشمش را مصرف کنید.
- غذاهای حاوی آب بالا مثل میوه های آب دار ، سوپ و شیر مصرف کنید.
- خوردن امگا 3 و گوشت گوساله ( گوشت گوساله 3 برابر گوشت گوسفند امگا 3 دارد . ) توصیه میشود

