

30 شهریور روز جهانی آلزایمر کرامی باد

آلزایمر

آلزایمر شایعترین نوع زوال عقل (دمانس) می‌باشد که به علت برخی اختلالات، عملکرد مغز را مختل می‌کند. به‌طور متوسط، از هر 10 سالمند بالای 75 سال یک نفر به آلزایمر مبتلا می‌شود که با بالا رفتن سن و گذشت از 70 سال، این احتمال دو برابر افزایش می‌یابد. بطوریکه تقریباً نیمی از جمعیت افراد بالای 85 سال به این بیماری مبتلا می‌شوند.

• آلزایمر چیست؟

آلزایمر برای دومین بار در سال 1906 توسط دانشمند آلمانی به نام آلدیس آلزایمر شناسایی شد و پیش‌بینی شده است تا سال 2050 بیش از یکصد میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا شوند. آلزایمر نوعی بیماری مغزی است که با سرعت پایین رشد می‌کند و از علائم آن اختلال حافظه و در مراحل شدیدتر اختلال در قدرت استدلال، برنامه ریزی، تکلم و درک است. به گفته بسیاری از دانشمندان، آلزایمر به علت افزایش میزان تولید یا ذخیره یک نوع پروتئین خاص در مغز به وجود آمده و منجر به مرگ سلولهای عصبی می‌شود. احتمال ابتلا به آلزایمر بعد از 70 سالگی به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد به نحوی که حدود 50 درصد از افراد بالای 85 سال به این بیماری مبتلا می‌شوند.

• چه کسانی به آلزایمر مبتلا می‌شوند؟

عامل خطرناک در بروز این بیماری، افزایش سن است که رابطه مستقیم با آن دارد. هم اکنون 80 درصد افراد بالای 65 سال به این بیماری مبتلا می‌باشند. عوامل ژنتیکی نیز در این عارضه دخیل هستند. براساس آمار اعلام شده 5-2 درصد افراد بین 40 تا 50 سال به آلزایمر مبتلا می‌شوند. کودکان والدینی که در سنین پایین نشانه‌های آلزایمر در آنها دیده می‌شوند، 50 درصد بیش از سایر کودکان در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. همچنین افرادی که به فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و بالا بودن کلسترول خون مبتلا هستند. خطر ابتلا به آلزایمر آنها را بیشتر تهدید می‌کند. به علاوه افرادی که کمتر از هشت سال، تحصیل و آموزش داشته‌اند به علت فعالیت فکری و ذهنی کمتر، در معرض این بیماری قرار دارند. همچنین در همه بیماران مبتلا به سندرم

داون تا پیش از 40 سالگی نشانه‌های تغییر عملکرد مغز و بیماری آلزایمر دیده می‌شود.

● علائم بیماری آلزایمر

نشانه‌های بیماری آلزایمر در هر فردی با دیگری متفاوت است. با این حال علائم مشترکی وجود دارد که به تشخیص آن کمک می‌کند. از آنجا که بروز بیماری آلزایمر تدریجی است و با سرعت کمی رشد می‌کند در نتیجه بسیاری از خانواده‌ها اولین نشانه‌های بارز آلزایمر را با علائم افزایش سن اشتباه می‌گیرند یا فکر می‌کنند به علت استرس و فشار زیاد کار دچار مشکل شده‌اند. اما زمانی که فراموشی و اختلال در حافظه، مانند از یاد بردن اتفاقات تازه مشاهده می‌شود، باید احتمال آن را داد که چیزی بیش از افزایش سن تأثیر گذار بوده است. در مجموع اختلال در حافظه کوتاه مدت از اولین نشانه‌های بروز آلزایمر است. برای نمونه فرد ممکن است به دفعات خاموش کردن اتو را فراموش کند یا مصرف داروها در زمان خود را به یاد نیاورد. در ادامه فرآیند بروز آلزایمر تغییر محسوس در شخصیت را شاهد هستیم. فرد کمتر خودجوش می‌شود، از تعاملات اجتماعی روزمره دوری می‌کند و دل مرده و بی‌تفاوت می‌شود. تغییر در رفتار و حالات مانند تندخویی، سردرگمی، اختلال در حافظه بلندمدت و پرخاشگری نیز به دنبال آن به وجود می‌آید. در چنین مواقعی با مراجعه به یک پزشک یا روانشناس و انجام آزمون‌های رفتاری-شناختی و یا اسکن مغز، می‌توان از بروز بیماری اطمینان یافت. مرگ مرحله پایانی این بیماری است که معمولاً به علت ذات‌الریه یا حملات قلبی اتفاق می‌افتد. پزشکان توصیه می‌کنند در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه شود:

1. فراموشی
2. دشواری در انجام کارهای معمولی
3. مشکلات زبانی و تکلم
4. آشفتگی زمانی و مکانی
5. ضعیف شدن قدرت تصمیم‌گیری
6. مشکل در فکر کردن
7. گم کردن لوازم و اشیاء
8. تغییر در رفتار و حالات
9. تغییر شخصیت
10. ضعیف شدن قوه ابتکار

● علل بروز آلزایمر

دانشمندان تاکنون موفق به یافتن پاسخ دقیقی برای این سوال که علت بروز آلزایمر چیست؟ نشده‌اند. برخی دانشمندان جهش ژنتیکی موروثی را

علت اصلي اين بيماري عنوان کرده اند. آنان معتقدند اين عارضه موجب افزايش ميزان توليد نوع خاصي از پروتئين در مغز ميشود كه به مرگ سلولهاي عصبي مي انجامد. بسياري از اين آزمايشها فقط سعي در كاهش ميزان توليد اين پروتئين دارد تا شايد گامي در زمينه مقابله با آن باشد. از سويي ديگر عوامل چون ورزش، تحرك ذهني و رژيم غذايي معمولي را از راههاي جلوگیری مي دانند. زنان بيشتر از مردان به آلزایمر مبتلا ميشوند كه به علت طول عمر بيشتر زنان نسبت به مردان نيست.

● نحوه جلوگیری و مقابله با آلزایمر
بیشتر مطالعات نشان مي دهد كه فاكتهورهاي چون رژيم غذايي، خطرات قلبي عروقي، مصرف داروهاي مختلف يا فعاليتهاي فكري و ذهني بيش از ديگر عوامل مي تواند در بروز جلوگیری از آلزایمر موثر باشد. رژيم غذايي شامل ميوه، سبزيجات، نان، گندم، روغن زيتون و ماهي مي تواند خطر ابتلا به آلزایمر را كاهش دهد. همچنين ويتامين هاي مختلفي مانند **B12- B3- C** و اسيدفوليك براي مقابله با آلزایمر توصيه شده اند.
عوامل موثر در افزايش بيماريهاي قلبي- عروقي مانند فشارخون بالا، سيگار، ديابت و كلسترول بالا خطر ابتلا به آلزایمر را افزايش مي دهد. به همين دليل، كنترل آنها توصيه شده است. فعاليتهاي فكري و ذهني نظير شطرنج، حل جدول، روابط اجتماعي روزانه و يادگيري زبان دوم بيش از مصرف داروها مي تواند در مقابله با آلزایمر موثر باشد.

● دورنماي آلزایمر

هم اكنون طول عمر مبتلايان به آلزایمر كاهش يافته است. متوسط عمر افرادي كه علائم آلزایمر در آنها شناسايي شده فقط هفت سال است و كمتر از سه درصد بيماران بيش از **14** سال زنده مي مانند. عوامل چون مصرف الكل، ديابت و مشكلات قبلي در كوتاه شدن عمر مبتلايان تأثيرگذار است. البته مردان مبتلا طول عمر كم تري نسبت به زنان دارند. آلزایمر معمولاً به شكل مستقيم منجر به مرگ نمي شود. بلكه مشكلات جانبي باعث مرگ مي شود. در هر حال تشويق بيماران به حضور در تعاملات اجتماعي روزمره، پياده روي، تمرين براي افزايش قدرت حافظه و تحرك جسمي تأثير قابل توجهي در افزايش طول عمر آنها دارد.