



بیماری آلزایمر

به مناسبت ۳۰ شهریورماه، سالروز بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر یک بیماری پیش‌رونده مغزی است که به تدریج حافظه، تفکر، قضاوت و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را مختل می‌کند. این بیماری شایع‌ترین علت دمانس است و بخشی طبیعی از سالمندی محسوب نمی‌شود.

در سالمندی طبیعی ممکن است فراموشی‌های خفیف و گهگاه رخ دهد؛ اما در بیماری آلزایمر، تغییرات شناختی معمولاً مداوم و پیش‌رونده‌اند و به مرور بر استقلال و عملکرد روزمره فرد اثر می‌گذارند.

علائم شایع بیماری آلزایمر چیست؟

علائم شایع آلزایمر شامل موارد زیر است و معمولاً به تدریج ایجاد شده و با گذشت زمان بیشتر می‌شود.

۱- مشکلات حافظه

- ❖ فراموش کردن گفتگوها یا اتفاقات اخیر
- ❖ پرسیدن مکرر یک سؤال مشابه
- ❖ گم کردن مکرر وسایل ضروری
- ❖ فراموش کردن قرار ملاقات‌ها یا اطلاعات مهم

۲- مشکلات تفکر و انجام فعالیت‌های روزمره

- ❖ مشکل در برنامه‌ریزی یا ارائه راه‌حل برای رفع مسائل معمول
- ❖ دشواری در مدیریت امور مالی، مصرف داروها یا کارهای خانه
- ❖ مشکل در پیدا کردن مسیر یا بازگشت به منزل
- ❖ دشواری در تصمیم‌گیری

۳- تغییرات ارتباطی و رفتاری

- ❖ مشکل در پیدا کردن کلمات مناسب در صحبت کردن
- ❖ دشواری در درک گفتگوها
- ❖ تغییر در شخصیت یا خلق‌وخو
- ❖ کاهش علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند
- ❖ افزایش اضطراب، گنجی یا رفتارهای غیرمعمول

وقتی این تغییرات بر استقلال فرد و زندگی روزمره تأثیرگذار شوند و مشکل ایجاد کنند، باید به پزشک مراجعه شود.

به‌خاطر داشته باشیم، تشخیص زودهنگام و مشورت با متخصصان مربوطه می‌تواند به شناسایی علت، درمان مشکلات قابل اصلاح، برنامه‌ریزی بهتر برای آینده و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

آیا می‌توان از آلزایمر پیشگیری یا آن را به تأخیر انداخت؟ **بله**

پیشگیری قطعی از بیماری آلزایمر در حال حاضر ممکن نیست؛ با این حال، کنترل عوامل خطر و داشتن سبک زندگی سالم می‌تواند به حفظ سلامت مغز و کاهش خطر افت شناختی کمک کند.

به‌خاطر داشته باشیم، عوامل زیر می‌توانند بر سلامت مغز تأثیر بگذارند:

مراقبت از قلب و عروق

- ❖ کنترل فشارخون بالا
- ❖ کنترل دیابت و چربی خون
- ❖ پرهیز از مصرف دخانیات و مواد مخدر



با پیشرفت آلزایمر، باید مراقبت خانواده و اطرافیان بیشتر بر آرامش، ایمنی، ارتباط مؤثر، راحتی و حفظ کیفیت زندگی فرد مبتلا متمرکز باشد.

حمایت از مراقبان

- ✓ مراقبت طولانی‌مدت از فرد مبتلا می‌تواند برای خانواده خسته‌کننده و پراسترس باشد.
- ✓ تقسیم مسئولیت مراقبت و استفاده از حمایت خانواده و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ✓ مراقب نیز باید به خواب، تغذیه و سلامت جسمی و روانی خود توجه کند.
- ✓ در صورت فرسودگی، اضطراب یا افسردگی، دریافت کمک حرفه‌ای توصیه می‌شود.
- ✓ در مراحل پیشرفته، درباره نیازهای ایمنی و برنامه مراقبت آینده با تیم درمانی مشورت کنید.

در پایان، به یاد داشته باشیم:

شناخت به‌موقع آلزایمر برای حفظ سلامتی و افزایش کیفیت زندگی افراد مبتلا بسیار مؤثر است. نگرش‌های نادرست و بی‌توجهی به توصیه‌های مراقبتی متخصصان مربوطه می‌تواند مشکلات فرد مبتلا و خانواده او را بیشتر کرده و کیفیت زندگی را کاهش دهد.

فعالیت بدنی منظم

- ❖ ورزش منظم به حفظ سلامت عمومی بدن و عملکرد مغز کمک می‌کند.

فعال نگه‌داشتن مغز

یادگیری مهارت‌های جدید، مطالعه، فعالیت‌های اجتماعی و انجام فعالیت‌های ذهنی می‌توانند به حفظ سلامت مغز کمک کنند.

داشتن سبک زندگی سالم

- ❖ تغذیه متعادل
- ❖ خواب کافی و مناسب
- ❖ حفظ ارتباطات اجتماعی
- ❖ درمان مشکلات شنوایی و بینایی

چگونه از افراد مبتلا به آلزایمر مراقبت کنیم؟

توجه داشته باشیم که خانواده و اطرافیان نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت بیماران مبتلا دارند. فرد مبتلا به آلزایمر همچنان می‌تواند روابط اجتماعی خود را حفظ کند و در فعالیت‌های روزمره و موردعلاقه خود مشارکت داشته باشد.

اقدامات مفید عبارت‌اند از:

- ❖ تأکید بر انجام برنامه‌های روزمره و معمول فرد مبتلا
- ❖ ایجاد محیط امن در خانه
- ❖ حمایت از استقلال فرد تا حد امکان
- ❖ برقراری ارتباط آرام و واضح
- ❖ توجه به نیازهای عاطفی
- ❖ احترام به شأن، شخصیت و نظرات فرد مبتلا



منابع

1. National Institute on Aging. *What Is Alzheimer's Disease?* Bethesda (MD): National Institute on Aging, National Institutes of Health; content reviewed 4 March 2025. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/what-alzheimers-disease>
2. Centers for Disease Control and Prevention. *Signs and Symptoms of Alzheimer's*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; updated 15 August 2024. Available from: <https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/signs-symptoms/alzheimers.html>
3. National Institute on Aging. *Thinking About Your Risk for Alzheimer's Disease? Five Questions To Consider*. Bethesda (MD): National Institute on Aging, National Institutes of Health; content reviewed 25 October 2023. Available from: <https://www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/risk-factors-prevention>
4. National Institute on Aging. *Alzheimer's Caregiving*. Bethesda (MD): National Institute on Aging, National Institutes of Health. Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-caregiving>
5. Alzheimer's Association. 2026 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's Dement*. 2026;22(4):e71345. doi:10.1002/alz.71345. Available from: <https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.71345>