

سوره الفاتحه



آلزامی در سالمندان

تهیه کننده: الهام رنجبر

کارشناس واحد سالمندان شبکه بهداشت و درمان سمیرم

۱۴۰۲

دمانس (زوال عقل) چیست؟

- در دمانس با نوعی اختلال کلی اکتسابی در شناخت مواجهیم که پیش رونده و برگشت ناپذیر است. معمولاً تباهی حافظه نشانه ای است که سبب مراجعه فرد به پزشک می شود و علاوه بر آن نقائصی در چندین قلمرو شناختی مانند قدرت تفکر، تکلم، قضاوت، استدلال و ادراک دیده می شود.

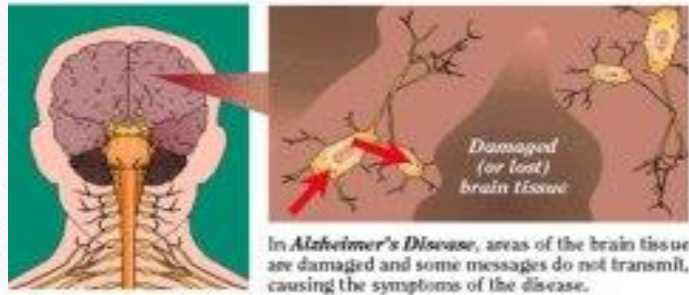
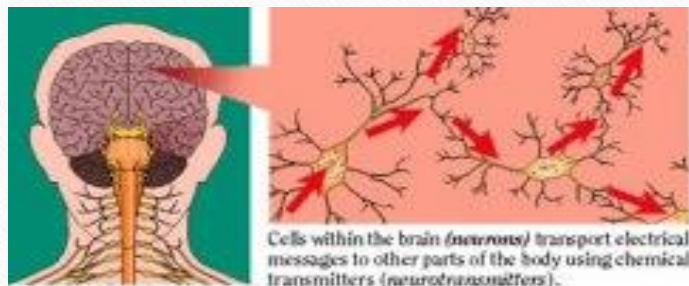
بیماری آلزایمر

- دکتر آلواس آلزایمر در سال ۱۹۰۶ این بیماری را در آلمان کشف نمود و به این دلیل بیماری آلزایمر به نام ایشان ثبت شده است .
بیماری آلزایمر شایع ترین نوع دمانس با شروعی تدریجی و پیشرفتی مداوم است که به تدریج حافظه و تواناییهای ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد و او در انجام وظایف روزانه زندگی با مشکل مواجه می شود.



نشانه های الزایمر

- از نشانه های اولیه این بیماری، فراموش کردن خاطرات موقت (در فاصله کوتاهی رخ داده است) و بدنبال آن اختلال در تکلم و بر هم خوردن قوای فکری (افت حافظه) می باشد



- ولی خاطرات جوانی مدتهای طولانی باقی می ماند.

اختلال شناختی خفیف چیست؟

- اختلال شناختی خفیف یک وضعیت بینابینی میان وضعیت شناختی طبیعی سالمندی و دمانس می باشد اختلال شناختی حالتی است که در آن تفکر طبیعی و همچنین یادگیری و حافظه همراه با افزایش سن کاهش می یابد سالمندان مبتلا به اختلال شناختی خفیف خطر پیشرفت بیماری را تا دمانس و به خصوص آلزایمر دارند هر ساله ۱۰ تا ۱۵ درصد از افرادی که به این عارضه هستند به بیماری دمانس مبتلا می شوند در حالیکه این نسبت در افراد عادی ۱ تا ۲ درصد است. شناسایی بیماران در این مرحله بسیار ارزشمند است تا با انجام اقدامات مداخله ای و درمان مناسب بتوان سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داد

آسیب شناسی بیماری آلزایمر

- بین سلول های مغزی این بیماران رسوبات پروتئینی به نام پلاک های آمیلوئید ایجاد می گردد. این پلاک ها نه تنها مانع از ارتباط بین سلول های عصبی می شود، بلکه باعث تخریب سلول های اطراف خود نیز می شود. علاوه بر پلاک های آمیلوئید، کلافه های پیچیده دیگری با نام کلافه های نوروفیبریلری در سلول های عصبی مغز به وجود می آید. از دیاد و رشد این ترکیب نیز باعث معدوم شدن سلول های مغزی می شود. کاهش سطح بعضی از موادشیمیایی که پیام ها را بین سلول های عصبی منتقل می کند نیز باعث از بین رفتن ارتباط بین سلول ها می گردد. تمام این موارد باعث کوچک شدن و آتروفی مغز می شود.

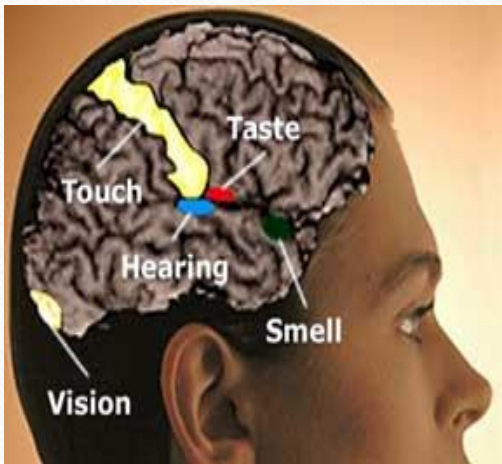
عوامل خطر ساز در بروز بیماری آلزایمر

- عوامل خطر ساز در بروز بیماری آلزایمر به طور دقیق مشخص نگردیده است. اما در بررسی های صورت گرفته عوامل گوناگونی شناخته شده اند:

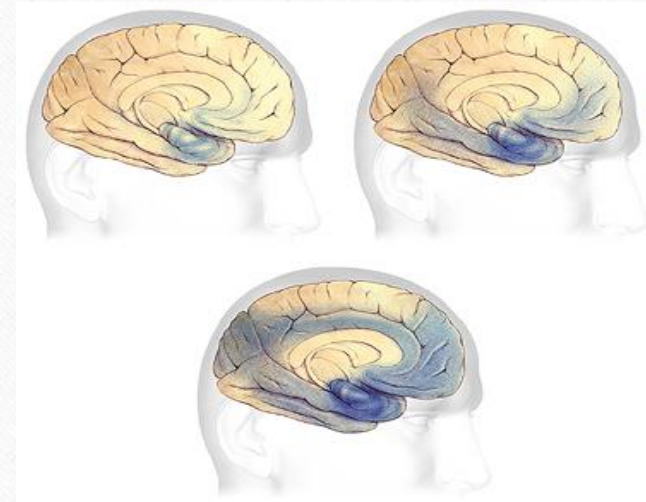
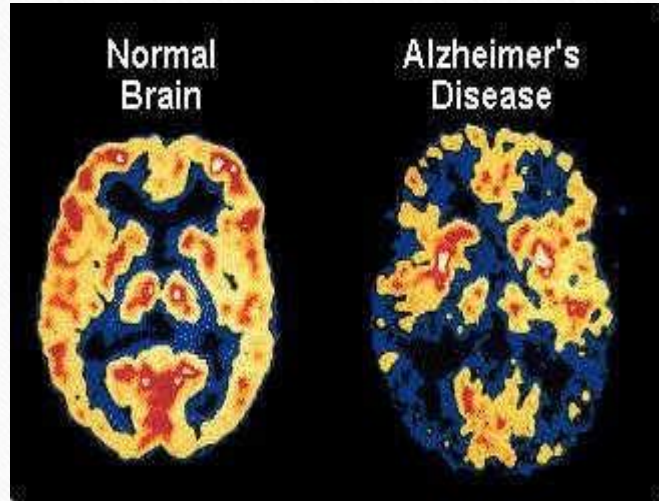
سن بالاتر از ۶۵ سال، سابقه خانوادگی، سکته مغزی، سابقه ضربه شدید به سر، بیماریهای عروق کرونر، کمبود فعالیتهای فکری، جنس مونث، کمبود ویتامین های A، E، C، B12 و اسید فولیک، کمبود فعالیتهای بدنی و ورزش، سابقه افسردگی، استرس های روانی- اجتماعی مانند فوت همسر و بازنشستگی، افزایش کلسترول خون، مصرف دخانیات، سموم موجود در محیط زیست و ... از این علل هستند.

تشخیص الزایمر

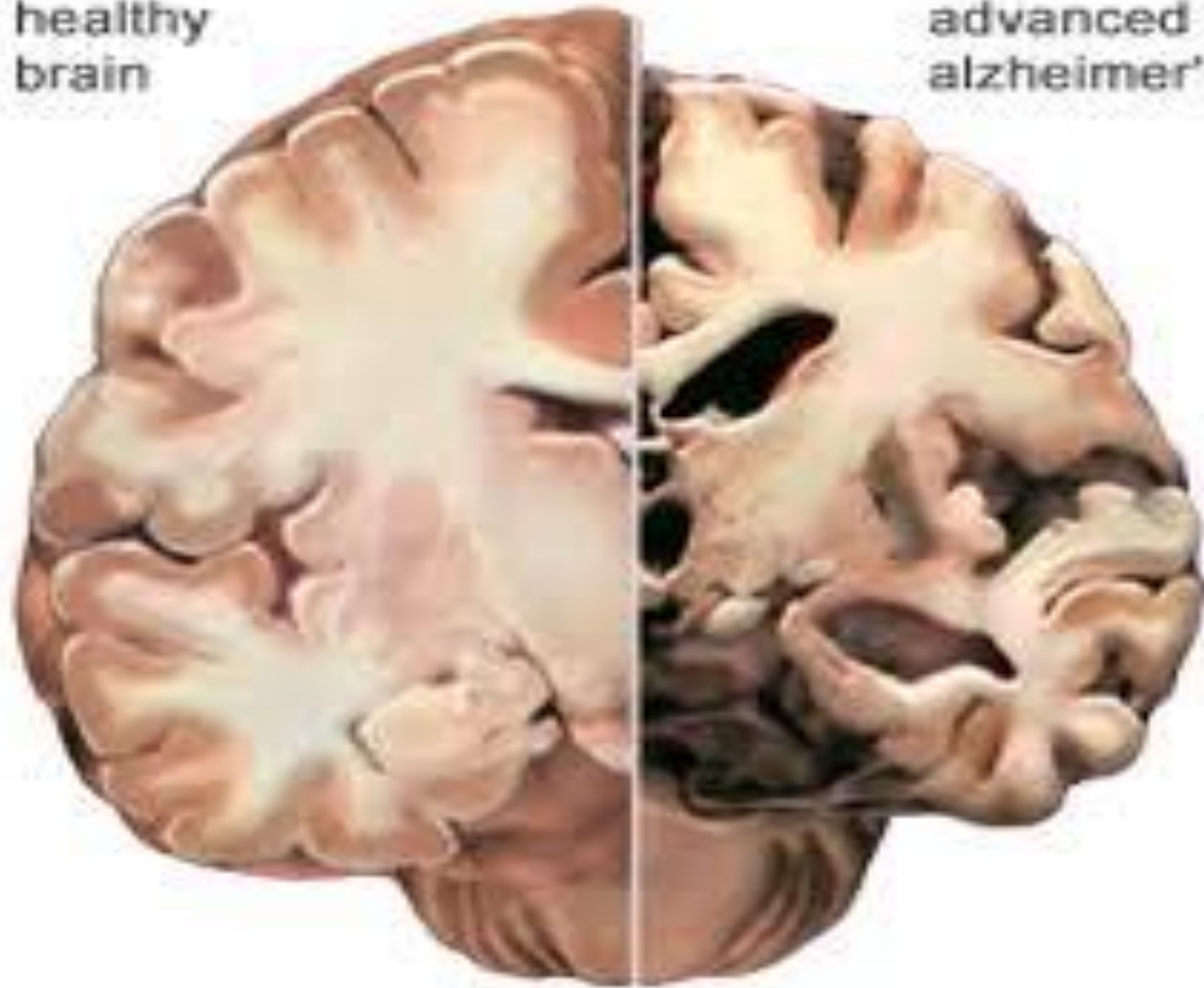
- تشخیص این بیماری توسط پزشک و با بررسی تاریخچه سلامت بیمار و انجام برخی معاینات جسمانی / روانی و آزمایش هایی چون سی تی اسکن ،ام آر آی مغز ،نوار مغزی ،آزمایش مایع نخاع و یا آزمونهای روانی تست حافظه انجام می پذیرد
- پزشکان معمولا ۸۰ تا ۹۰ درصد اوقات می توانند با ارزیابی دقیق و حذف دلایل احتمالی دیگر تشخیص صحیح دهند



مغز و بیماری آلزایمر



healthy
brain



advanced
alzheimer's

بعضی از بیماریها یا حالات ممکن است علائمی شبیه
آلزایمر را ایجاد نمایند مانند:

- -افسردگی
- بیماریهای تیروئید و یا مشکلات قلبی
- برخی عفونت ها
- تداخلات دارویی
- مصرف الکل

چگونه می توان فراموشکاری عادی سالمندی را از بیماری آلزایمر افتراق داد؟

- سالمندان عادی ممکن است:
 - نام افرادی را که تازه دیده اند، فراموش کنند.
 - پیام های تلفنی را به موقع نرسانند.
 - فراموش کنند داروهای خود را به موقع بخورند.
 - یادشان نیاید وسایل شخصی خود را کجا گذاشته اند.
 - موضوعات تازه مثل طرز کار با اجاق گاز تازه را به سختی یاد بگیرند.
- این فراموشی ها واجد ویژگی های زیر هستند:
 - معمولاً مدتی بعد چیزی را که فراموش کرده بودند به یاد می آورند.
 - فراموشی ها پیشرونده نیستند

اثرات بیماری آلزایمر:

معمولاً روند آسیب مغز در این بیماری از حافظه کوتاه مدت شروع می شود و سپس با درگیر شدن قسمت‌های مختلف مغز، طیف وسیعی از علائم متفاوت ایجاد می شود که می توان آنها را در سه گروه کلی طبقه بندی نمود:

اختلالات شناختی:

- ضعف در حافظه و فراموش نمودن مطالب
- a اختلال در زبان (بیان و یا درک کلمات)
- a اختلال در تفکر (بروز هذیان، آسیب در تفکر انتزاعی و ..)
- a ناتوانی در قضاوت و استدلال
- a اختلال در جهت‌یابی و وقوف به زمان و مکان
- a اختلال در تصمیم‌گیری و حل مسئله
- a اختلال در یادگیری مطالب جدید
- a کاهش توجه و تمرکز
- a اختلال خواندن، نوشتن و محاسب

اختلالات خلقی / روانی:

- aآشفتگی و بی‌ثباتی خلق و تحریک پذیری
- aترس و اضطراب، افسردگی و یا دلمردگی
- aاز دست دادن لذتها و علائق گذشته،
- aضعیف تدریجی عواطف
- aشکاکي، سوءظن، بدبیني و بي‌اعتمادی
- aبی‌خوابی و آشفتگی خواب
- aخندیدن و گریستن یکباره و بی‌دلی

اختلالات رفتاری :

- رفتار آشفته و غیر قابل پیش بینی

a بی قراری و پرسه زدن بی هدف و یا بی حرکت یکجا نشستن

a سرگردانی و خارج شدن از منزل و گم شدن

a پرخاشگری و رفتار تهاجمی، لجبازی و مخالفت ورزی

a وابستگی شدید به مراقب (او چون سایه شما می‌گردد)

اختلالات رفتاری :

- a غروب زدگی (افزایش بیقراری در هنگام غروب)

a بروز رفتارهای وسواس گونه

a تکرار يك رفتار يا بيان يك عبارت به صورت مکرر

a برداشتن وسایل دیگران، اختلال در رفتارهاي جنسي

a تغییر تدریجی شخصیت بیمار

a مخفی و انبار نمودن وسایل یا خوراکی ها

a کاهش تعادل فیزیکی و مهارت های حرکتی و هماهنگی میان آنها در راه رفتن، غذا خوردن، لباس پوشیدن ، استحمام

a بروز رفتارهاي بازداري نشده و ناپسند

علامت هشدار دهنده بیماری آلزایمر

- با افزایش سن تغییراتی در حافظه ایجاد می شود که طبیعی است، اما نشانه های بیماری آلزایمر چیزی بیش از فراموشی های موقتی و ساده می باشند. افرادی که به آلزایمر دچار می شوند، مشکلاتی را در برقراری ارتباط، وضعیت یادگیری و آموزش، تفکر و استدلال تجربه می کنند، این مشکلات به حدی شدید است که بر وضعیت شغلی، فعالیت های اجتماعی و زندگی خانوادگی فرد تأثیرات به سزایی خواهد گذاشت.

فهرستی از علائم معمول بیماری تهیه شده است، تا به شما کمک نماید تغییراتی را که در اثر بالا رفتن سن در حافظه ایجاد می شود از علائم بیماری آلزایمر افتراق دهید. بین تغییرات معمول حافظه و علائم بیماری خط مرز مشخص و واضحی وجود ندارد. اگر فردی دچار تغییراتی در عملکرد و حافظه خود شد بهتر است به پزشک مراجعه کند. به توصیه انجمن آلزایمر، بهتر است افراد مبتلا به دمانس یا فراموشی و خانواده هایشان هر چه سریعتر مورد حمایت و مراقبت قرار گیرند و در مورد بیماری اطلاعاتی کسب کنند.

علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- - **از دست دادن حافظه:** فراموش کردن مطالب و وقایعی که اخیراً به حافظه سپرده شده اند (حافظه کوتاه مدت) از اولین علائم معمول زوال عقل (دمانس) است شخص اکثر اوقات دچار فراموشی شده و قادر به یادآوری اطلاعاتی که جدیداً کسب کرده نیست.
حالت طبیعی: فراموش کردن گاه و بی گاه اسامی یا قرارهای ملاقات.

علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- **اختلال در انجام فعالیت های روزانه:** افرادی که دچار فراموشی شده اند برنامه ریزی و انجام امور روزانه برایشان دشوار است. اینگونه اشخاص ممکن است مراحل مربوط به تهیه غذا، تماس تلفنی یا روش های انجام یک بازی را فراموش کنند.
حالت طبیعی: این که گاهی فراموش کنید چرا وارد یک اتاق شده و یا مطلبی را که می خواستید بگوئید به خاطر نیاورید.

علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- - **اختلال در زبان یا گویش**: افرادی که دچار آلزایمر می شوند لغات ساده را فراموش کرده یا کلمات غیر معمول را جایگزین می نمایند، به طوری که صحبت ها و نوشته های آنان قابل درک نمی باشد. بعنوان مثال اگر نتوانند مسواک خود را بیابند به جای آنکه در خواست مسواک کنند می گویند: «آن چیزی که برای دهانم است».
- حالت طبیعی: داشتن مشکل در یافتن لغت مناسب به صورت گاه و بی گاه.

علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- **اختلال در جدا سازی و دسته بندی افکار (تفکر انتزاعی):** افرادی که دچار آلزایمر هستند ممکن است در انجام امور ذهنی پیچیده دچار مشکلات غیر طبیعی شوند مثلاً ممکن است اعداد و موارد استفاده آنها را فراموش کنند.
حالت طبیعی چیست؟ دشوار دانستن محاسبه دسته چک یا دفترچه بانکی به طور گاه و بی گاه.

جابه جا گذاشتن اشیاء: افرادی که دچار آلزایمر هستند ممکن است اشیاء را در جاهای غیر معمول قرار دهند. مثلاً اطو را در فریزر و یا ساعت مچی را در قندان قرار دهند.
حالت طبیعی: قرار دادن کلیدها یا کیف پول در جای غیر معمول به طور موقت

علائم هشدار دهنده عبارتند از:

- **تغییرات در خلق و خو یا رفتار:** افراد مبتلا به آلزایمر دچار نوسانات سریع خلقی می شوند مثلاً زمانی آرام هستند ولی بدون هیچ دلیل مشخصی اشک ریخته یا خشمگین می شوند. حالت طبیعی: غمگین یا بداخلاق بودن به طور گاه و بی گاه.

تغییرات در شخصیت: افرادی که مبتلا به فراموشی هستند ممکن است به طور سریع و ناراحت کننده دچار تغییرات شخصیتی شوند. آنها ممکن است به شدت گیج و سر درگم، بدبین، نگران و محتاط یا وابسته به فردی در خانواده شوند. حالت طبیعی: شخصیت افراد در اثر تغییرات سنی به نحوی تغییر می کند.

از دست دادن انگیزه: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است بسیار غیر فعال شوند، مثلاً ساعت ها جلوی تلویزیون بنشینند، بیشتر از حد معمول بخوابند یا از انجام امور معمول خودداری کنند. حالت طبیعی: احساس خستگی موقت از کار یا وظایف اجتماعی.

سایر علائم رفتاری هشدار دهنده:

- عدم توجه به طرز لباس پوشیدن و نظافت شخصی
- عدم توجه بیمار به نتیجه کار خود
- مشکوک شدن بی دلیل نسبت به اطرافیان
- عصبانی شدن و پر خاشگری ناگهانی و بی دلیل که قبلاً سابقه نداشته است.
- روی آوردن به الکل، مواد مخدر یا سیگار و یا بالا بردن بی رویه مصرف آنها
- ناگهان و بدون دلیل گوشه گیری و کناره جویی کردن
- کاهش رفت و آمد و مصاحبت با دوستان
- تمایل بیشتر برای صحبت راجع به گذشته های دور به جای وقایع اخیر

سایر علائم رفتاری هشدار دهنده:

- تغییر در الگوی خواب مانند دیر بیدار شدن هنگام صبح یا خوابیدن وسط روز
- افزایش تعداد حوادث در منزل، مانند سوزاندن غذا، روشن گذاشتن گاز، اطو و ...
- غیرمنطقی شدن تفکر
- تصادف های بیش از حد با اتومبیل
- نماز خواندن بدون وضو، بدون حجاب، بدون توجه به قبله، یا فراموش کردن تعداد رکعتها
- عدم رعایت آداب اجتماعی و هرگونه تغییر جدی در عادات و رفتارهای سابق

خستناشید



SAMATAK.COM