

چه عواملی موجب آلزایمر می‌شود؟

# بیماری آلزایمر چیست؟

ترجمه:  
مهتا  
زمانی‌نیک

آلزایمر بیماری‌ای است که در آن حافظه افراد از بین می‌رود. ابتدا در به خاطر آوردن وقایع اخیر دچار مشکل می‌شود ولی ممکن است به راحتی اتفاقاتی را که سال‌ها پیش رخ داده را به یاد آورد. با گذشت زمان، سایر علائم نیز ظاهر می‌شوند، از جمله:

- اختلال در تمرکز
- انجام فعالیت‌های معمولی با دشواری
- احساس سردرگمی یا ناامیدی خصوصاً در شب
- تغییرات خلقی بسیار مثل بروز جدی عصبانیت، اضطراب و افسردگی
- احساس بی‌نظمی و گم شدن
- مشکلات جسمانی مانند به سختی پیاده‌روی کردن و ناهماهنگی جسمانی
- مشکل در برقراری ارتباط

افراد مبتلا به آلزایمر

ممکن است عزیزانشان را فراموش کنند یا فراموش کنند چگونه لباس بپوشند، چطور غذا بخورند یا چگونه به دستشویی بروند. این بیماری باعث می‌شود بافت مغز به مرور زمان تجزیه شود و این اتفاق معمولاً در افراد بالای ۶۵ سال رخ می‌دهد. افراد فقط چند سال یا نزدیک به یک دهه می‌توانند با بیماری آلزایمر زندگی کنند. با این حال در بیشتر موارد، حدوداً ۹ سال است. تقریباً از هر ۸ نفر یک نفر سالمند ۶۵ ساله یا پیرتر، به این بیماری مبتلا می‌شود. زنان بیشتر از مردان به آلزایمر دچار می‌شوند.

**چه عواملی موجب آلزایمر می‌شود؟**  
افرادی که به آلزایمر مبتلا می‌شوند معمولاً پیر هستند اما این بیماری جزو فرایند طبیعی پیری

نیست. دانشمندان نمی‌دانند که چرا بعضی از افراد به آن مبتلا می‌شوند و برخی دیگر نمی‌شوند اما این را می‌دانند که علائم ایجاد کننده آن، از دو نوع اصلی آسیب عصبی ناشی می‌شود:

- سلول‌های عصبی به هم گره می‌خورند که به آن گره‌های بافت عصبی گفته می‌شود.
- رسوبات پروتئینی به نام پلاک‌های بتا آمیلوئید در مغز جمع می‌شود.

محققان به درستی نمی‌دانند که چه عواملی باعث این آسیب می‌شود یا چگونه اتفاق می‌افتد اما ممکن است پروتئینی در خون به نام ApoE (آپولیپروتئین‌ای) باشد که بدن از آن برای انتقال کلسترول به خون استفاده می‌کند. چند نوع ApoE در بدن هست که با احتمال بیشتر آلزایمر مرتبط است. ممکن است اشکال خاصی از آن باعث آسیب مغزی شود. برخی از دانشمندان تصور می‌کنند که این ماده در ایجاد

**قطعا زن‌ها در ایجاد آلزایمر نقش دارند. در فردی که والدینش به این بیماری مبتلا بوده‌اند، نیز احتمال ابتلا بیشتر می‌شود. برخی شواهد نشان می‌دهد که افراد مبتلا به فشارخون بالا و کلسترول بالا بیشتر به آلزایمر مبتلا می‌شوند. ضربه به سر به ندرت ممکن است عامل آلزایمر باشد و هرچه شدت آن بیشتر باشد، خطر ابتلا به آلزایمر بیشتر خواهد شد.**



## چرا باید زودتر به پزشک مراجعه کنید؟

هرچه زودتر تشخیص داده شوید، بهتر است. شروع درمان به تسکین علائم آلزایمر کمک می‌کند و شما را برای مدت طولانی تری سالم و سرپا نگه می‌دارد. همچنین به شما در برنامه‌ریزی‌های بهتر کمک می‌کند و می‌تواند زندگی‌تان را به خوبی مدیریت کنید، به راحتی تصمیمات مالی و قانونی بگیرید و حلقه اجتماعی خوبی برای خود بسازید.

## ۱۰ مورد از علائم اولیه آلزایمر

آیا نگران سلامت ذهنی خود نیستید؟ یا شاید سلامت ذهنی نزدیکانتان کمی فراموشی، بیخوشی طبیعی از فرایند سالمندی است. اگر در یادآوری نام فرد مشکل دارید اما بعد یکبار به ذهنتان می‌رسد، پس مشکل جدی در حافظه ندارید اما اگر مشکلات حافظه به طور جدی روی زندگی روزمره‌تان تأثیر گذاشته است، می‌تواند از نشانه‌های اولیه بیماری آلزایمر باشد. در حالی که تعداد علائم آن و میزان شدت آن نیز با هم متفاوت است، شناسایی علائم اولیه بسیار مهم است و باید به طور جدی در مورد خودتان بررسی کنید.

### ۱ از دست دادن حافظه

شایع‌ترین علامت آلزایمر است. آیا اطلاعاتی را که به تازگی آموخته‌اید را به راحتی فراموش می‌کنید؟ آیا تاریخ، نام و رویدادهای مهم را از یاد می‌برید؟ آیا حتی اتفاقات بزرگی که برایتان رخ داده است را فراموش می‌کنید؟ آیا بارها می‌خواهید به شما گفته شود؟ آیا به شدت متکی به نوشتن یادداشت یا یادآوری‌های گوشی همراه خود هستید تا موارد و رویدادهای مهم را به شما یادآوری کند؟

### ۲ برنامه‌ریزی دشوار و حل مشکل

آیا در برنامه‌ریزی کردن و پایبندی به آن مشکل دارید؟ آیا پیروی از یک دستورالعمل، حتی یک موردی که بارها استفاده کرده‌اید، برایتان مشکل است؟ آیا تمرکز روی کارهای دقیق مثل اعداد، هم برایتان دشوار است؟ مثلاً، آیا می‌توانید صورت حساب‌های خود را پیگیری کرده و دسته چک خود را به راحتی بررسی کنید؟



## ۱۰ مورد از علائم اولیه آلزایمر

- ۱ آیا قوانین بازی مورد علاقه‌تان را فراموش می‌کنید؟
- ۲ سخت انجام دادن کارهای روزمره حتی انجام کارهای تکراری هم برایتان سخت می‌شود. آیا در رانندگی در مسیری که بیشتر اوقات می‌روید هم مشکل دارید؟ آیا می‌توانید یک کار معمولی را در محل کار خود انجام دهید؟
- ۳ زمان و مکان آیا حواس‌تان کاملاً به سمت چیزهایی می‌رود که هنوز اتفاق نیفتاده است؟ آیا تا به حال گم شده‌اید؟ آیا شما به راحتی راه را گم می‌کنید؟ آیا فراموش می‌کنید کجا هستید؟ آیا به یادتان می‌ماند که چطور به مقصد برسید؟
- ۴ بیان کلمات و گفت‌وگوهای ناامیدکننده وقتی واژه‌ها سخت می‌شود، آیا می‌توانید کلمه مناسبی که دنبالش هستید را پیدا کنید؟ یا اینکه افراد یا چیزها را به اشتباه صدا می‌کنید؟ گفت‌وگو با دیگران ممکن است برایتان سخت باشد. آیا از انجام این کار خودداری می‌کنید؟ آیا شما قادر به انجام این کار هستید؟ آیا یک‌دفعه وسط بحث سکوت می‌کنید زیرا فراموش می‌کنید که چه بگویید؟ آیا مدام تکرار می‌کنید؟
- ۵ گم کردن اشیاء هر کسی هر از گاهی چیزهایی را جا می‌گذارد اما آیا می‌توانید سریع به خاطر بیاورید و دوباره آن را پیدا کنید؟ آیا وسایل خود را در غیر جای خودش مانند پنج‌خال می‌گذارید؟ آیا دیگران را در گم کردن اشیاء مقصر می‌دانید؟
- ۶ اشتباه در قضاوت آیا به تازگی تصمیمات اشتباهی گرفته‌اید؟ آیا در شمارش پول اشتباه می‌کنید، مثلاً اینکه معمولاً آن را انجام نمی‌دهید و به دیگران محول می‌کنید؟ آیا کمتر دوش می‌گیرید؟ آیا کمتر از خود مراقبت می‌کنید؟ آیا لباس مناسب فصل نمی‌پوشید؟
- ۷ تغییر بینش آیا خواندن کلمات برایتان دشوارتر است؟ آیا در تشخیص مسافت مشکل دارید؟ آیا رنگ‌ها را از هم تشخیص نمی‌دهید؟ بسیار مهم است زیرا ممکن است بر رانندگی نیز تأثیر بگذارد.
- ۸ بیان کلمات و گفت‌وگوهای ناامیدکننده وقتی واژه‌ها سخت می‌شود، آیا می‌توانید کلمه مناسبی که دنبالش هستید را پیدا کنید؟ یا اینکه افراد یا چیزها را به اشتباه صدا می‌کنید؟ گفت‌وگو با دیگران ممکن است برایتان سخت باشد. آیا از انجام این کار خودداری می‌کنید؟ آیا شما قادر به انجام این کار هستید؟ آیا یک‌دفعه وسط بحث سکوت می‌کنید زیرا فراموش می‌کنید که چه بگویید؟ آیا مدام تکرار می‌کنید؟
- ۹ گم کردن اشیاء هر کسی هر از گاهی چیزهایی را جا می‌گذارد اما آیا می‌توانید سریع به خاطر بیاورید و دوباره آن را پیدا کنید؟ آیا وسایل خود را در غیر جای خودش مانند پنج‌خال می‌گذارید؟ آیا دیگران را در گم کردن اشیاء مقصر می‌دانید؟
- ۱۰ اشتباه در قضاوت آیا به تازگی تصمیمات اشتباهی گرفته‌اید؟ آیا در شمارش پول اشتباه می‌کنید، مثلاً اینکه معمولاً آن را انجام نمی‌دهید و به دیگران محول می‌کنید؟ آیا کمتر دوش می‌گیرید؟ آیا کمتر از خود مراقبت می‌کنید؟ آیا لباس مناسب فصل نمی‌پوشید؟

### ۹ دوری از اجتماع

آیا در حال انجام کار در پروژه‌های هستید؟ آیا کمتر به سرگرمی مورد علاقه خود می‌پردازید؟ آیا انگیزه ندارید؟ آیا بیشتر در حال تماشای تلویزیون هستید یا بیش از حد معمول می‌خوابید؟

### ۱۰ تغییرات خلق و خوی

آیا خیلی راحت نگران می‌شوید؟ آیا احساس افسردگی، ترس یا اضطراب می‌کنید؟ آیا به دیگران مشکوک هستید؟

### مراجعه به پزشک

اگر این علائم را مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید. او سلامت جسمی و روانی شما را ارزیابی می‌کند. او سابقه پزشکی شما را بررسی می‌کند و انجام آزمایش وضعیت ذهنی را به شما توصیه می‌کند تا حافظه، توانایی حل مشکلات ساده و مهارت‌های تفکر شما را ببیند و ممکن است آزمایش خون و عکس از مغز را نیز به شما توصیه کند. سپس ممکن است شما را به پزشک متخصص آلزایمر ارجاع دهد، مانند متخصص مغز و اعصاب (پزشکی که در زمینه درمان مغز و سیستم عصبی کار می‌کند)، روان‌پزشک، روان‌شناس سالمندان (پزشک متخصص در زمینه درمان افراد سالمند).



نگاهی جامع بر بیماری آلزایمر و درمان‌های آن به مناسبت ۳۰ شهریور روز جهانی این بیماری

# آلزایمر با دمانس چه تفاوت‌هایی دارد؟

ستاره محمد

با بالا رفتن متوسط طول عمر انسان‌ها در چند دهه اخیر به دنبال پیشرفت علم پزشکی در درمان بیماری‌ها، آمار بروز آلزایمر بیش از هر زمانی افزایش یافته است. در حال حاضر حدود ۵۰ میلیون نفر در جهان به بیماری دمانس یا فراموشی مبتلا هستند. براساس اطلاعات موجود، پیش‌بینی شده در صورت عدم اتخاذ اقدامات مناسب، آمار مبتلایان

به این بیماری تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۱۳/۸ میلیون نفر در جهان خواهد رسید. این موضوع در حالی مطرح می‌شود که آلزایمر به عنوان معضلی جدی در حوزه سلامت و درمان کشورها شناخته شده است. اهمیت کنترل، درمان و پیشگیری از این بیماری باعث شد سازمان بهداشت جهانی از سال ۲۰۱۲ میلادی، تاریخ ۲۱ سپتامبر مصادف با ۳۰ شهریورماه را به عنوان روز جهانی «آلزایمر» نامگذاری کند. اسامی نیز این

روز برای نهمین بار در سرتاسر جهان برگزار خواهد شد. کنترل آلزایمر می‌تواند تاثیر چشمگیری بر زندگی بیماران، خانواده‌ها و نظام سلامت و خدمات بهداشتی سراسر جهان داشته باشد. به بهانه نزدیک شدن به این روز، صفحه «تقویم سلامت» این هفته را به صحبت‌های دکتر ناصر زندگی آبادی، فوق تخصص مغز و اعصاب (نوروفتالمولوژی- اپی لپتولوژی) در مورد آلزایمر و دمانس اختصاص داده‌ایم.



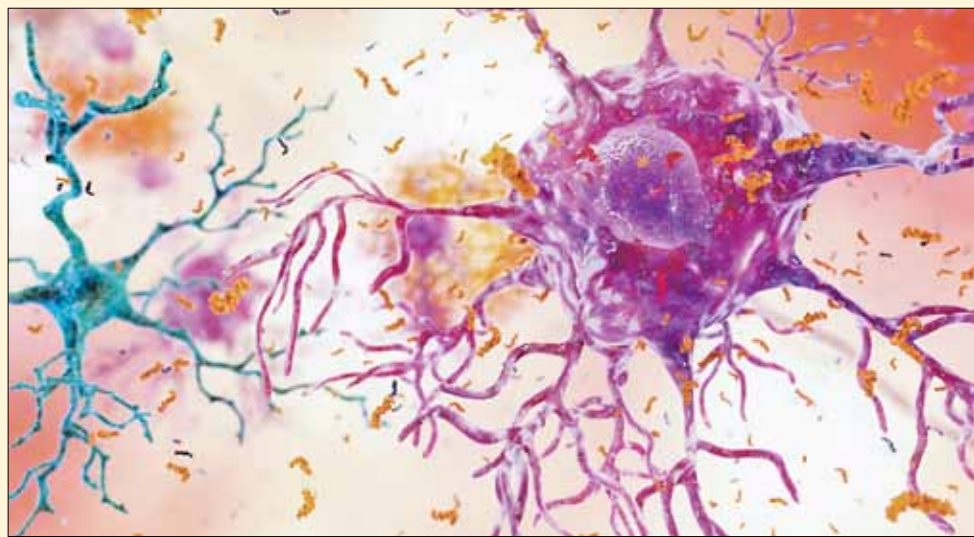
دکتر ناصر زندگی آبادی فوق تخصص مغز و اعصاب (نوروفتالمولوژی- اپی لپتولوژی)

«دمانس»، «زوال عقل» یا «خرده‌سودگی» زمانی رخ می‌دهد که فرد دچار آسیب مغزی شده و توانایی‌های شناختی خود را از دست می‌دهد اما آلزایمر بیماری کاملاً شناخته شده با شاخص‌های دقیق از لحاظ سن، شدت و نوع علائم است. در واقع می‌توان گفت دمانس جزئی از شاخص‌های

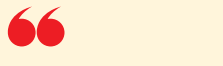
بیماری آلزایمر است. به طور کلی، دمانس ممکن است ثانویه به یک علت خاص رخ بدهد. برای مثال تومور مغزی یا اختلالات عروقی مغز می‌توانند باعث بروز علائم دمانس شوند. در این وضعیت با خارج کردن تومور یا درمان اختلالات عروقی، دمانس نیز بهبود می‌یابد. نوع دیگری از دمانس نیز وجود دارد که در اثر اختلالات و بیماری‌های داخلی مثل بیماری‌های کبدی و کلیوی، دیابت و... به وجود می‌آید. با کنترل و درمان این بیماری‌ها نیز می‌توان از بروز دمانس پیشگیری کرد یا باعث بهبود آن شد ما در بیماری آلزایمر، علتی برای زوال عقل و اختلالات شناختی ناشی از آن پیدا نمی‌شود. در واقع هنوز از لحاظ علمی، علت بیماری آلزایمر شناخته نشده است. در این بیماری، سلول‌های مغزی به‌ویژه در قشر مغز شروع به تحلیل می‌کنند و از بین می‌روند. در اصطلاح عمومی، مغز کوچک می‌شود و این کوچک شدن تا حدی پیش می‌رود که فرد از حرکت ناتوان شده و در نهایت دچار مرگ می‌شود. البته شدت پیشرفت آلزایمر در افراد مختلف، متفاوت است. برای مثال یک فرد ممکن است سال‌های طولانی را با این علائم طی کند و فردی دیگر طی چند سال به مراحل نهایی بیماری برسد.

## آلزایمر با چه علائمی همراه است؟

نشانه‌های آلزایمر را می‌توان به ۱۰ مورد تقسیم کرد. **۱. اختلال حافظه:** مهم‌ترین علامت این بیماری، اختلال حافظه است. این علامت برای افراد بسیار نگران‌کننده است اما اگر در فعالیت‌های روزانه اختلال ایجاد نکند یا بر اثر مشغله فکری و اضطراب ایجاد شود، به عنوان یک علامت جدی تلقی نمی‌شود. اما اگر اختلال حافظه، شدید باشد و در زندگی روزانه به‌خصوص در روند یادگیری اختلال ایجاد کند، علامت مهمی محسوب می‌شود. البته باید توجه داشت در بیماری آلزایمر معمولاً یادگیری و حافظه اخیر دچار اختلال می‌شود. برای مثال فرد ممکن است فراموش کند برای ناهار چه غذایی خورده یا بعد از ۵ دقیقه به یاد نیارد که در حال صحبت راجع به چه موضوعی بوده است. در صورتی که خیلی از این بیماران می‌توانند خاطرات سال‌های گذشته خود را به یاد آورند. **۲. اختلال در مهارت‌های فردی:** دومین علامت بیماری آلزایمر، فراموش کردن تدریجی مهارت‌های فردی است. برای مثال یک خانم خانه‌دار ممکن است در مهارت آشپزی



**«دمانس»، «زوال عقل» یا «خرده‌سودگی» زمانی رخ می‌دهد که فرد دچار آسیب مغزی شده و توانایی‌های شناختی خود را از دست می‌دهد اما آلزایمر بیماری کاملاً شناخته شده با شاخص‌های دقیق از لحاظ سن، شدت و نوع علائم است. در واقع می‌توان گفت دمانس جزئی از شاخص‌های بیماری آلزایمر است**



شکاک و بدبین می‌شوند. این حالت بدبینی و شک نسبت به اطرافیان، به‌خصوص در مسائل مالی و احساسی ایجاد می‌شود. انزوای بی‌تفاوتی و رفتارهای نامناسب، همگی می‌توانند نشان‌دهنده تغییر شخصیت به سمت منفی در بیمار مبتلا به آلزایمر باشند. **۸. از دست دادن انگیزه:** دهمین علامت بیماری آلزایمر، از دست دادن انگیزه است. افراد سالم به طور معمول ممکن است گاهی انگیزه برای زندگی عادی و روزمره و کارهای معمول خود را به طور موقت از دست بدهند. این وضعیت معمولاً بسیار کوتاه‌مدت است و فرد مجدداً به زندگی امیدوار می‌شود و به برنامه‌های عادی خود باز می‌گردد اما در فرد مبتلا به آلزایمر معمولاً بی‌انگیزگی ادامه‌دار می‌شود و بیمار به تدریج نسبت به وقایع و رویدادهای محیطی با جامعه و زندگی اطراف خود بی‌تفاوت می‌شود. این افراد گاهی حتی نسبت به اتفاقاتی که برای خانواده رخ می‌دهد نیز بی‌تفاوت و بی‌انگیزه هستند.

## این علائم همیشه نشانه آلزایمر نیستند!

آلزایمر در مجموع می‌تواند با ۱۰ علامت بالا همراه باشد. این علائم می‌توانند از درجات خفیف تا شدید ایجاد شوند. در مورد دمانس نیز می‌توان این علائم را مطرح کرد. این علائم اگر به صورت گذرا در افراد جوان دیده شوند، جای نگرانی وجود ندارد. در واقع خیلی اوقات اضطراب‌های روزانه و مشغولیت‌های ذهنی می‌توانند به صورت موقت و زودگذر باعث علائم مشابه با آلزایمر شوند اما اگر این علائم در افراد مستعد به بیماری آلزایمر رخ دهند، فرد باید حتماً توسط پزشک معاینه شود. شاید علت این علائم قابل برطرف شدن باشد. شاید هم اصطلاحی برای

به درستی انجام دهیم و برای حل مسائل، استدلال و برنامه‌ریزی داشته باشیم. فرد مبتلا به آلزایمر این قدرت را از دست می‌دهد. چنین افرادی ممکن است در هزینه‌ها و حساب و کتاب مالی خود دچار مشکل شوند. برای مثال ممکن است پولی را به دیگری قرض دهند و آن را فراموش کنند یا در پرداخت فیش‌های ماهانه بی‌دقتی کرده و آنها را فراموش کنند. **۹. جایجا گذاشتن اجسام:** هفتمین علامت بیماری آلزایمر، جایجا گذاشتن اجسام است. برای مثال فرد اشتباه عینک خود را در یخچال می‌گذارد یا اتوی داغ را بدون دقت در محل نامناسب قرار می‌دهد. این اتفاقات ممکن است برای افراد سالم نیز به دلیل مشغله فکری و اضطراب، رخ دهند اما تکرار آنها نشان‌دهنده وجود یک مشکل است. **۱۰. تغییر در خلق و خو:** تغییر در رفتارها و حالت‌های روانی، هشتمین علامت بیماری آلزایمر است. همه افراد ممکن است گاهی اوقات شادو گاهی غمگین یا خشمگین باشند اما فرد مبتلا به آلزایمر خیلی سریع تغییر خلق می‌دهد. برای مثال از حالت آرامش سریع به حالت خشم تغییر حالت می‌دهد یا ممکن است خنده‌ها و گریه‌های غیرطبیعی و بدون دلیل و پشت سر هم داشته باشد. این تغییرات به قدری زیاد هستند که اطرافیان بیمار نمی‌دانند یا یک فرد افسرده و روبرو هستند یا یک فرد شاد یا بی‌تفاوت یا جدی. **۹. تغییر شخصیت:** گاهی اوقات تغییر شخصیت بر اثر بیماری آلزایمر بسیار شدید است. برای مثال، فردی که بسیار شجاع بوده، ترسو می‌شود یا یک خانم خانه‌دار و مهمان‌نواز تبدیل به یک فرد بی‌تفاوت نسبت به آمدن مهمان‌ها می‌شود. حتی ممکن است مهارت‌های کاری خود را از دست بدهد و رفتار مناسب در قرارهای اجتماعی نداشته باشد. بعضی از بیماران نیز به شدت

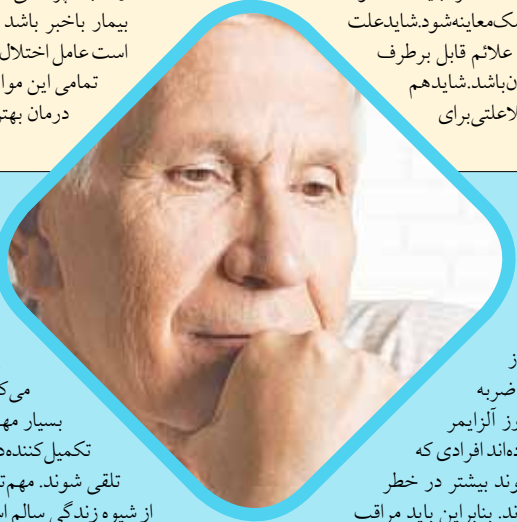
دچار مشکل شود یا فردی که در امور فنی فعالیت داشته است، نحوه استفاده از ابزاری مثل آچار را فراموش کند. **۴. اختلال تکلم:** سومین علامت آلزایمر، اختلال تکلم به شکل ضعف گفتاری است. همه ما ممکن است گاهی اوقات در یادآوری یک لغت دچار فراموشی شویم اما این وضعیت معمولاً گذراست و سریع رفع می‌شود. در حالی که جملات فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است نامکمل یا نامفهوم باشند یا اینکه فرد نتواند کلمات مناسب را برای جمله خود انتخاب کند. این اشتباهات دستور زبانی و ناتوانی در انتخاب کلمات و ایجاد جملات مفهومی، از علائم بیماری آلزایمر محسوب می‌شوند. **۴. کم کردن زمان و مکان:** چهارمین علامت آلزایمر، کم کردن و اشتباه در زمان و مکان است. بسیاری از اوقات فرد مبتلا به آلزایمر مسیر منزل را گم می‌کند یا برای مثال اتومبیل خود را در مکانی پارک کرده و محل آن را فراموش می‌کند یا دچار اشتباه در تشخیص زمان می‌شوند. **۵. کاهش قدرت قضاوت و تصمیم‌گیری:** یکی دیگر از علائم بیماری آلزایمر، ضعف یا کاهش قدرت در قضاوت و تصمیم‌گیری است. افراد سالم ممکن است گاهی قرارها یا برنامه‌های خود را فراموش کنند یا سهواً آنها را به تعویق بیندازند اما فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است کلاً نسبت به قرارهای خود یا پیگیری برنامه‌هایش بی‌اهمیت شود یا لباس‌های نامناسب برای موقعیت‌های مختلف انتخاب کند. برای مثال ممکن است نسبت به هوای سرد قضاوت نادرست داشته باشد و گمان کند فصل تابستان است و باید لباس‌های تابستانی بپوشد. در واقع این افراد در بسیاری از تصمیم‌گیری‌های خود دچار مشکل می‌شوند. **۶. اختلال در تفکر انتزاعی یا ذهنی:** ششمین علامت بیماری آلزایمر، مشکل در تفکر انتزاعی یا تفکر ذهنی است. تفکر انتزاعی به ما کمک می‌کند امور مالی را

# آیا آلزایمر قابل پیشگیری است؟

با توجه به اینکه بیماری آلزایمر در مراحل پیشرفته، درمان دشواری در پیش دارد و مراقبت از بیمار برای اطرافیان بسیار دشوار است، باید حتماً به راه‌های پیشگیری از آلزایمر توجه کرد. به طور کلی برای پیشگیری از آلزایمر باید از ذهن و مغز خود بیشترین استفاده را داشته باشید و مغز را همیشه فعال نگه دارید. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند این کار خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی و آلزایمر را کاهش می‌دهد. بنابراین بسیار مهم است که هر روز فعالیت‌های جدیدی انجام دهید و کمتر از روش‌های عادی استفاده کنید. برای مثال اگر همیشه با دست راست مسواک می‌زنید، سعی کنید گاهی با دست چپ نیز این کار را انجام دهید یا اگر همیشه با اتومبیل اتوماتیک رانندگی می‌کنید گاهی با اتومبیل دنده‌ای نیز رانندگی کنید. این کار باعث می‌شود ذهن فعال شود. این تغییرات را می‌توانید در مورد بسیاری از عادات‌ها اعمال کنید و ذهن را به چالش بکشید.

## از پازل، جدول کلمات و بازی‌های فکری استفاده کنید

یکی دیگر از راه‌های پیشگیری از آلزایمر، استفاده از پازل، جدول کلمات و بازی‌های فکری مانند شطرنج است؛ بازی‌هایی که به استفاده از حافظه نیاز دارند. توجه داشته باشید برای شروع فعالیت‌های جدید هیچ وقت دیر نیست و لازم نیست در هیچ یک از این فعالیت‌ها، حرفه‌ای باشید. بنابراین نباید سن و سال را بهانه کنید. شروع به فراگیری یک زبان جدید یا یاد گرفتن یک آلت موسیقی یا شرکت در دوره‌های جدید هنری می‌تواند بسیار کمک‌کننده



به بهبود علائم ناشی از اختلال حافظه یا اختلال شناختی و علائم روانی پنهان در پشت‌بیماری، تاحذریاتی کمک می‌کنند. درمان‌های غیردارویی هم بسیار مهم هستند. در واقع این درمان‌ها تکمیل‌کننده درمان دارویی هستند و باید جلدی تلقی شوند. مهم‌ترین اصل این درمان‌ها، پیروی از شیوه زندگی سالم است. همچنین مقالات بسیاری به اثربخشی درمان‌هایی مثل تی‌ام‌اس (TMS) یا تحریک مغناطیسی مغز برای بهبود آلزایمر اشاره کرده‌اند. بیمار ممکن است از جنبه‌های گفتاری و حرکتی نیز به توانبخشی شناختی نیاز پیدا کند.

## اهمیت برنامه‌ریزی مالی و اقتصادی برای بیمار آلزایمر

به غیر از این مسائل، بیماران که در مراحل پیشرفته آلزایمر قرار دارند، در اسرع وقت به برنامه‌ریزی دقیق برای آینده نیاز پیدا می‌کنند زیرا در زندگی این افراد و خانواده آنها ممکن است مسائل و مشکلات مالی و قانونی بسیار ایجاد شود. بنابراین بهتر است از همان ابتدای بیماری، برنامه‌ریزی مالی و مراقبتی انجام شود چرا که سرعت پیشرفت بیماری قابل پیش‌بینی نیست. وجود بیمار آلزایمر در خانواده یک اتفاق بزرگ است و بدون برنامه‌ریزی و مراقبت می‌تواند طاقت‌فرسا و مشکل‌ساز باشد. با در نظر گرفتن این برنامه‌ریزی و آگاهی دادن به بیمار و خانواده، مسیر بیماری هموارتر می‌شود. ■

کتاب خواندن، مدیتیشن و ... دوری کرد. مصرف سیگار و دخانیات، الکل و ... هم مسلمانا به مغز آسیب می‌رساند و دوری از آنها یکی از روش‌های زندگی سالم است. ضربه به سر از دیگر عوامل خطر بروز آلزایمر است. در واقع تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دچار ضربه مکرر به سر می‌شوند بیشتر در خطر اختلالات شناختی قرار می‌گیرند. بنابراین باید مراقب بود و از بروز این ضربه‌ها پیشگیری کرد.

## قندخون و چربی خون را کنترل کنید

کنترل سایر عوامل خطر از جمله فشار خون، چربی خون، قندخون و وزن نیز نه تنها به سلامت کل ارگان‌های بدن کمک می‌کند بلکه در سلامت مغز نیز بسیار موثر است. در پایان، برای پیشگیری از آلزایمر به افراد توصیه می‌شود معاینات دوره‌ای خود را داشته باشند و با مشاهده هرگونه علامت یا عارضه مشکوک حتماً به پزشک مراجعه کنند تا هرچه زودتر این بیماری تشخیص داده و کنترل شود.

## آلزایمر چگونه تحت درمان قرار می‌گیرد؟

درمان آلزایمر طی ۱۰ سال گذشته دچار تحول شده و بسیار چشمگیر و موفقیت‌آمیز بوده است. این درمان به دو گروه دارویی و غیردارویی تقسیم می‌شود. در درمان دارویی با تجویز داروهای خاص می‌توان علائم بیماری را تا حد زیادی کنترل کرد. داروها