سبک زندگی سالم افراد از بروز آلزایمر محافظت می‌کند

8 فروردین 1401

اگر ۶۵ سالگی را مرز ورود به دوران سالمندی بدانیم، باید اعتراف کنیم که در ازای هر ۵ سال افزایش سن در این دوران، احتمال بروز آلزایمر دوبرابر می‌شود و تقریبا نیمی از سالمندان بالای ۸۵ سال به آلزایمر دچار می‌شوند.

آلزایمر یکی از شایع‌ترین علت‌های زوال عقل است که علاوه بر حافظه، بر تفکر و بیشتر توانایی‌های ذهنی اثر می‌گذارد. علت این بیماری هنوز کاملاً شناخته نشده است؛ اما، نقش ژنتیک (سابقه خانوادگی)، افسردگی و سبک زندگی در بروز این بیماری تقریباً اثبات شده است.

در بیماری آلزایمر رسوبات آمیلوئید (یک پروتئین) در اطراف سلول‌های مغز تشکیل می‌شود و در ادامه میانجی‌های عصبی (موادی که موجب انتقال پیام عصبی بین دو سلول می‌شوند) کاهش می‌یابند. در نهایت، با کوچک‌شدن نواحی مختلف مغز و از بین رفتن سلول‌های عصبی علائم مختلفی به وجود می‌آیند.

دقت داشته باشید که، هر فراموشی و نقص حافظه‌ای آلزایمر نیست. بیماری‌های زیادی مانند افسردگی می‌توانند موجب بروز مشکلات حافظه و ایجاد فراموشی شوند.

علائم آلزایمر

در مراحل مختلف این بیماری علائم مختلفی ایجاد می‌شود و رفته‌رفته بر شدت این بیماری افزوده می‌شود؛ تا زمانی که زندگی شخص کاملاً مختل می‌شود و نیازمند پرستاری مداوم است.

در اولین مراحل، علامت عمدهٔ اصلی ضعف حافظه است. افرادی که در این مرحله قرار دارند نام‌ها را فراموش می‌کنند، سؤالات تکراری می‌پرسند و نشانه‌هایی از تغییرات خلقی مثل اضطراب دارند.

در مرحلهٔ میانی بیماری، مشکلات حافظه شدیدتر می‌شوند و حتی ممکن است در شناخت اعضای خانواده خود دچار مشکل شود. افرادی که در این مرحله از بیماری قرار دارند دچار مشکلات خواب، مشکلات گفتار، ضعف در انجام وظایف، توهم و هذیان می‌شوند.

در مرحله پایانی بیماری، تقریباً فرد مبتلا قادر به انجام‌دادن هیچ کاری نیست و حتی نمی‌تواند غذای خود را بخورد. گفتار به تدریج از بین می‌رود، دچار بی‌اختیاری در دفع ادرار و مدفوع می‌شود و نیاز به مراقبت تمام‌وقت دارد.

جلوگیری از بیماری آلزایمر

علت ایجاد رسوب‌های آمیلوئید در مغز ناشناخته است و دقیقاً نمی‌توان بروز آلزایمر را به چیزی نسبت

داد؛ اما، باتوجه‌به مطالعات انجام‌شده، میزان بروز آلزایمر در افرادی کمتر بوده است.

مطالعات انجام‌شده ارتباطی قوی بین آلزایمر و فشارخون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی نشان می‌دهد. سعی کنید به این موارد حساس باشید و در صورتی‌که سابقهٔ خانوادگی این بیماری‌ها را دارید حتماً به شکل منظم و دوره‌ای با انجام معاینه و آزمایش این موارد را کنترل کنید.

نقش تغذیه در پیشگیری از آلزایمر

در یک مطالعه دیده شد که، چاقی می‌تواند مغز را به گونه‌ای تغییر دهد که احتمال ابتلا به آلزایمر افزایش یابد. از طرفی چاقی موجب ابتلا به دیابت نوع ۲، افزایش فشارخون، افزایش سطح کلسترول و بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شود که پیش‌تر دیدیم این موارد نیز موجب افزایش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شوند.

بنابراین، نقش تغذیه برای پیشگیری از آلزایمر بسیار پررنگ است چراکه وزن ما را آنچه می‌خوریم تعیین می‌کند. سعی کنید اگر دچار اضافه وزن یا چاقی هستید، حتماً برای کاهش وزن خود برنامه منظمی داشته باشید، خصوصاً اگر سابقهٔ خانوادگی ابتلا به آلزایمر دارید.

رابطه بین ورزش کردن و کاهش علائم آلزایمر

ورزش موجب بهبود جریان خون می‌شود و باعث می‌شود که خون بیشتری به سمت مغز جریان یابد و به سلامت مغز شما کمک می‌کند. همچنین ورزش موجب کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت نوع ۲ می‌شود. یکی از مواردی که موجب پیشگیری از آلزایمر در جوانی می‌شود ورزش منظم است.

در یک مطالعه که اخیرا نیز منتشر شده است آمده که افراد بالای ۶۰ سال که ۵ روز در هفته و هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند، دارای نشانگرهای زیستی کمتری در ارتباط با آلزایمر هستند. یک مطالعه دیگر نیز نشان داد افرادی که از نظر ژنتیکی در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند، ولی یا خودشان یا به کمک پرستار سالمند به صورت منظم ورزش می‌کنند؛ دارای نشانگرهای زیستی کمتری بودند در کنار این تحقیقات یک تحقیق سوم دیگری نیز وجود دارد که نشان می‌دهد نشانگرهای زیستی معروف به white matter hyperintensities در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند آهسته‌تر افزایش می‌یابد. شواهد موجود مرتبط با ورزش کردن و ارتباط آن با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر رو به افزایش است.

چرا ورزش کردن به کاهش علائم آلزایمر کمک می‌کند؟
رایج‌ترین نظریه موجود برای پاسخ به این سوال این است که ورزش کردن با افزایش جریان خون می‌تواند اکسیژن موجود در مغز را افزایش دهد. تا کنون این قطعی‌ترین نظریه‌ای است که در این زمینه مطرح شده است. ورزش موجب بهبود در متابولیسم سلول‌های مغزی و افزایش برخی از هورمون‌ها و پروتئین‌های مناسب برای آن‌ها می‌شود؛ بنابراین تغییر در شیوه زندگی در برخی از بیماران حتی ممکن است اثر مشابه‌ای با دارو داشته باشد. با این وجود تا کنون اثبات شده است که استفاده از ترکیبی از دارو و ورزش کردن بیشترین اثرگذاری را داشته و حتی مغز را قوی‌تر می‌کند.

آنچه از نتایج این تحقیقات برداشت می‌شود این است که ورزش کردن قطعا برای افراد سالمند مفید است حتی برای کسانی که قبل از شروع این رژیم درمانی افت شناختی را تجربه کرده‌اند.

اما لازم است قبل از شروع رژیم جدید ورزشی، حتما با یک متخصص در این زمینه مشورت کنند. علاوه بر این نگهداری از سالمند مبتلا به آلزایمر که در بستر هستند نیز باید از ورزش‌های خاصی تحت نظر پرستار متخصص یا حتی پزشک عمومی استفاده کنند.

در یک مقاله محققان اطلاعات مربوط به افرادی که والدین آلزایمری داشتند و احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر در آن‌ها زیاد بود را با هم مقایسه کردند. آن‌ها دریافتند افراد مسن‌تر از ۶۰ سال که ۵ روز در هفته و هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط دارند؛ کمتر از این نشانگرهای زیستی رنج برده و حافظه و قدرت شناختی آن‌ها نیز به مرور زمان کمتر تحلیل می‌رود.

با وجود این یافته‌ها می‌توان گفت که جلوگیری و یا به تاخیر انداختن علائم آلزایمر با ورزش کردن عملا ممکن است؛ بنابراین اگر سالمندی در خانه دارید که خودش به تنهایی نمی‌تواند ورزش کند، حتما از پرستار او بخواهید که ۵ روز در هفته و هر روز حداقل ۳۰ دقیقه او را تشویق به انجام فعالیت بدنی کند. علاوه بر این افرادی که والدین مبتلا دارند نیز می‌توانند از این شیوه برای جلوگیری از بروز علائم بیماری در خود استفاده کنند.

تمرینات پیشگیری از آلزایمر
افرادی که به یادگیری ادامه می‌دهند و ذهن خود را به چالش می‌کشند کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. هنوز این مورد کاملاً اثبات نشده است؛ اما، تحریک ذهنی و انجام تمرینات ذهنی موجب بهبود ارتباط سلول‌های مغزی با یکدیگر می‌شود.

یکی از ساده‌ترین تمرینات پیشگیری از آلزایمر و بهبود ذهن شما، انجام‌دادن بازی‌ها و حل معماهایی است که ذهن شما را به چالش می‌کشند. مطالعه داشته باشید، یک زبان جدید یاد بگیرید، نواختن یک ساز را بیاموزید و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید.

سبک زندگی سالم داشته باشید
ریشهٔ بسیاری از بیماری‌ها به فعالیت‌های ساده و ریز و درشتی بستگی دارد که در طول روز انجام می‌دهیم. سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه موجب جلوگیری از بیماری آلزایمر می‌شود، باعث کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز می‌شود.

اقداماتی برای رعایت سبک زندگی سالم

به این منظور سعی کنید موارد زیر را حتماً رعایت کنید:

خواب کافی و با کیفیت داشته باشید.

غذای سالم بخورید و از غذاهای با ارزش غذایی کم پرهیز کنید.

ورزش کنید.

برای درمان بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون اقدام کنید.

در روز حداقل سه وعده غذا بخورید.

نوشیدن آب کافی را فراموش نکنید.

از مصرف الکل، دخانیات و مواد مخدر دوری کنید.

درمان آلزایمر

درمان قطعی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد؛ اما، درمان‌هایی وجود دارد که موجب کندشدن سیر بیماری و بهبود علائم می‌شوند. خط اول درمان دارویی آلزایمر داروهایی هستند که فعالیت آنزیم استیل کولین را مهار می‌کنند. استیل کولین یک میانجی عصبی است که بعد از اثرگذاری در بدن توسط آنزیم استیل کولین استراز مهار می‌شود. همان طور که گفتیم در افراد مبتلابه آلزایمر میانجی‌های عصبی کاهش می‌یابند لذا با مهار این آنزیم فعالیت این میانجی عصبی بیشتر می‌شود.

داروهای دیگری نیز برای مدیریت و بهبود علائم آلزایمر وجود دارند که هرکدام از طریق مکانیسمی موجب بهبود علائم و مشکلات ناشی از این بیماری می‌شوند. همچنین برای علائم این بیماری مانند اضطراب ممکن است نیاز به درمان‌های دیگری نیز باشد.

علاوه بر درمان‌های دارویی، درمان‌های غیردارویی نیز وجود دارد مانند درمان تحریکی‌شناختی و توان‌بخشی‌شناختی که درصورت نیاز روان‌پزشک یا روان‌درمانگر توصیه می‌کنند.

چند توصیه کلی برای بیماران مبتلا به آلزایمر

خطرناک‌ترین مکان در خانه برای بیمار مبتلا به آلزایمر آشپزخانه است. از بسته بودن شیر گاز مطمئن شوید و اجازه ندهید بیمار زیاد به آشپزخانه رفت و آمد کند.

حمام از دیگر مکان‌های مشکل‌ساز است. هنگام حمام کردن بیمار، حواستان به درجه حرارت آب باشد

تا دچار سوختگی نشود. کف حمام نباید لیز باشد. سعی کنید به دیوار دستگیره‌هایی نصب کنید تا فرد مبتلا بتواند آن‌ها را بگیرد و راحت‌تر جابجا شود.

اتاق‌ها را خلوت کنید. اشیاء و وسایل غیرضروری را از جلوی دست و پا بردارید. دقت داشته باشید کف اتاق لیز نباشد. بهتر است اتاق‌ها با دقت فرش شوند.

وسایل بیمار را جابجا نکنید و علایمی که برای خود گذاشته، تغییر ندهید.
ساعت دیواری را جایی نصب کنید که از هر طرف برای فرد مبتلا به آلزایمر قابل دید باشد. به دیوار تقویم بزنید و از او بخواهید هر روز که گذشت، تقویم را ورق بزند.

با خط درشت و خوانا مثلا بالای تلفن اسم، نشانی و شماره تلفن را بنویسید تا چشمش به آن بیفتد.
وقتی بیمار از خانه بیرون می‌رود، حتی اگر خودتان همراهش می‌روید، شماره تلفن، مشخصات و نشانی منزل را بنویسید و در جیب او بگذارید.

با سالمندان مبتلا به آلزایمر چه کنیم؟
وقتی شما می‌بینید که یکی از اعضای خانواده تان دچار زوال عقل شده است و سعی در انکار آن دارد شاید سردرگم شوید که باید او را درک کنید یا سعی کنید به او بقبولانید که آلزایمر گرفته است این اتفاق وقتی بیشتر نمایان می‌شود که شما به عنوان پرستار برای نگهداری از سالمند در منزل مشغول به کار هستید و خیلی توانایی درک زوال عقل سالمند را ندارید؛ بنابراین بیشتر به بحث و بگو مگو منجر می‌شود. پزشکان اعلام کرده اند تا میزانی درک سالمند در شرایط زوال عقل ضروری است. ولی افراد باید بدانند اگر سالمند نپذیرد که بیمار است راضی به درمان هم نمی‌شود.

پرستار سالمند باید در زمان‌های مناسب و به نحوی که منجر به عصبانیت و دلخوری نشود به سالمند این قضیه را تبیین کند که دچار آلزایمر شده است و به او این امیدواری را بدهد که در صورت همکاری با پزشک و مصرف دارو می‌تواند تا حدود زیادی جلوی پیشروی این بیماری را بگیرد.

سالمند باید بداند عدم توجه به درمان مناسب میتواند این بیماری را تا مراحل خطرناک پیش ببرد.
از رویکردهای مثبت ارتباطی استفاده کنید. سعی کنید در همه موارد با ملاطفت و مهربانی برخورد کنید و دلسوز و دلگرم کننده صحبت کنید.

یک برنامه منظم برای کارهای روزانه تهیه کنید و در اختیار سالمند قرار دهید به صورتی که برای او قابل درک باشد. در زمان‌هایی که باید کاری انجام دهد حتما شما هم یادآوری کنید و برنامه روزانه اشاره نمایید.

مسئولیت‌هایی غیر ضروری را از او بگیرید. اگر مسئولیت‌های زیادی رابه او بسپارید یادآوری آن‌ها برای او مشکل‌تر می‌شود. سعی کنید فقط کارهای ضروری را برایش توضیح دهید و از او بخواهید انجام دهد.

هنگام عصبانیت و بدخلقی سالمند صبور باشید و سعی کنید حواس او را متمرکز به موضوع دیگری نمایید. با آرامش و حوصله با او صحبت کنید تا دوره عصبانیت او کوتاه‌تر شود.

درمان نکردن این بیماری هم برای خود سالمند و هم برای اطرافیان مشکلات عدیده‌ای ایجاد می‌کند.

مشکلاتی که در ابتدا محدود می‌شود به ناتوانی در انجام کارهای شخصی مانند لباس پوشیدن، حمام کردن، ولی در نهایت می‌تواند خطرهای جانی برای سالمند ایجاد کند. سالمندان در دوره‌ای که دچار زوال عقل می‌شوند بسیار آسیب پذیر می‌شوند بنابراین انتخاب یک پرستار سالمند با تجربه که دانش و تجربه کافی برای مواجهه با بیمار آلزایمری را دارد می‌تواند در پیشگیری از بیماری و تا حدودی درمان آن موثر باشد.

آلزایمر را چگونه تشخیص دهیم؟

برای تشخیص آلزایمر، پزشکان از آزمایشات مختلف برای ارزیابی اختلال حافظه و سایر مهارت‌های فکری، قضاوت در مورد توانایی‌های عملکردی و شناسایی تغییرات رفتاری استفاده می‌کنند. ممکن است یک سری آزمایشات دیگر نیز برای رد سایر علل احتمالی ایجادکننده این علائم تجویز شوند.

آلزایمر ارثی است

تحقیقات نشان داده‌اند کسانی که والدین یا خواهر یا برادرشان مبتلا به آلزایمر هستند؛ بیشتر از کسانی که بستگان درجه یک مبتلا به آلزایمر ندارند در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

اگر در خانواده یک بیمار مبتلا به آلزایمر دارید که باید از او مراقبت کنید، یادتان باشد که:
تا می توانید، درباره آلزایمر اطلاعات کسب کنید؛ از کسانی که قادرند به هر نحوی به شما کمک و بارتان را سبکتر کنند، کمک بخواهید؛ هر روز مدتی را، هرچند کوتاه، به استراحت و تفریح اختصاص دهید؛ به فکر سلامت خودتان باشید و از تغذیه سالم و ورزش غافل نشوید.

به یک گروه حمایتی بپیوندید و از تجربیات سایر اعضای گروه که مانند شما از یک بیمار مبتلا به

آلزایمر مراقبت می‌کنند، استفاده کنید و تجربیات خو تان را نیز با آن‌ها در میان بگذارید.