

آشنایی با ویژگی‌ها
و مراحل بیماری «زوال عقل»
آلزایمر را
دست کم نگیرید!



سعیده الیاسی

دانشجوی بهورزی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مقدمه

آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس (اختلال شناخت و حافظه) با شروعی تدریجی و پیشرفتی مداوم است. بر اساس آمار منتشر شده در سال ۲۰۱۵ توسط انجمن جهانی آلزایمر، برآورد شده بود که ۴۶ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در جهان در آن سال با دمانس زندگی می‌کردند. همچنین پیش‌بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۳۰ به میزان دو برابر رشد کند. بر اساس این آمار، محاسبه می‌شود که به طور متوسط ۱۰ میلیون نفر سالانه و یک نفر در هر ۳/۲ ثانیه در جهان به دمانس مبتلا می‌گردند. باید توجه داشت که خطر ابتلا به دمانس در زنان بیشتر از مردان است. بیماری آلزایمر شامل تخریب پیش‌رونده عقل و هوش، حافظه، شخصیت و خود مراقبتی است که منجر به زوال عقل ناشی از تحلیل سلول‌های عصبی می‌شود.

۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر با پیام «با هم، می‌توانیم بیشتر کمک کنیم» ماه جهانی بیماری آلزایمر نام گذاری شده است.

علائم بیماری

علائم اولیه بیماری شامل فراموشی و عدم تمرکز است که اغلب به آن بی‌توجهی می‌شود چرا که آن را به عنوان جزء طبیعی سالخوردگی می‌پندارند. در این مشکل، ابتدا وقایع روزانه فراموش می‌شوند، بتدریج عملکرد مغزی کاهش می‌یابد، نام اشیا فراموش می‌شود، صحبت دیگران تکرار می‌شود و فرد هوش و حواس خود را از دست می‌دهد. پس از گذشت زمان، مهارت‌های حرکتی نیز دچار اختلال می‌شود و در مراحل نهایی بیمار، قدرت کنترل ادرار و مدفوع را نیز از دست می‌دهد. همچنین توانایی درک و تشخیص احساس سیری، گرسنگی و تشنگی در این بیماران کاهش می‌یابد. چون با پیشرفت بیماری میزان توجه و دقت کم می‌شود و دریافت وعده‌های غذایی فراموش می‌شود، همراه با کاهش وزن، کاهش مهارت‌های حرکتی نیز شایع است. توجه داشته باشید که بیماری آلزایمر بخشی از روند طبیعی پیری نیست و چنانچه علائم فوق دیده شود باید به پزشک مراجعه کرد.

عوامل خطر ساز بیماری آلزایمر

عوامل خطر ساز در بروز بیماری آلزایمر به طور دقیق مشخص نشده اما در بررسی‌های انجام گرفته موارد گوناگونی چون: سن، وراثت، جنس مونث، سابقه شدید ضربه به سر و افزایش میزان کلسترول و فشار خون و مصرف الکل و به طور کلی نداشتن سبک زندگی سالم به عنوان عوامل مؤثر بر بروز آلزایمر شناخته شده‌اند.

شرکت کردن در فعالیت‌های اجتماعی و به چالش کشیدن مغز و ورزش کردن و ترک دخانیات و الکل و داشتن تغذیه سالم نیز می‌توانند تأثیر عوامل خطر ساز را کاهش دهند.

توصیه‌های تغذیه‌ای

ویتامین‌های گروه ب و فولات می‌توانند در کاهش میزان خطرات آلزایمر مؤثر باشند. این ویتامین‌ها باعث تنظیم خونی نوعی اسید آمینه به نام هموسیستئین که عامل گرفتگی عروق مغزی است، می‌شود و در بیماران مبتلا به آلزایمر میزان این اسید بالاست.

مواد غذایی مثل سبزی‌های سبز برگ، آب پرتقال، جگر، لوبیا و عدس پخته، ذرت و مارچوبه نخود و مغزها و نان برای تأمین فولات، انواع گوشت، ماهی مرغ و لبنیات برای تأمین ویتامین ب ۱۲، لوبیا، عدس، سیب‌زمینی، گوشت، ماهی و موز و سبزی‌های برگ‌دار برای تأمین ویتامین ب ۶ منابع خوبی هستند.



علائم اولیه بیماری شامل فراموشی و عدم تمرکز است که اغلب به آن بی‌توجهی می‌شود چرا که آن را به عنوان جزء طبیعی سالخوردگی می‌پندارند. در این مشکل، ابتدا وقایع روزانه فراموش می‌شوند. بتدریج عملکرد مغزی کاهش می‌یابد، نام اشیا فراموش می‌شود، صحبت دیگران تکرار می‌شود و فرد هوش و حواس خود را از دست می‌دهد.

ابتلا به آلزایمر مؤثر باشد. آنتی اکسیدان‌ها قادر به کاهش رادیکال‌های آزاد هستند که با افزایش سن در بدن بیشتر تجمع یافته و منجر به آلزایمر می‌شوند.

سایر توصیه‌های لازم برای پیشگیری از آلزایمر

- **معاشرت کنید:** داشتن روابط اجتماعی با دوستان و خانواده، اقدامی بسیار مؤثر برای حفاظت مغز از خطر زوال عقلی است.
- **ورزش کنید:** حفظ تناسب بدن و اندام، اقدام مهمی برای پیشگیری است. ورزش کردن به طور منظم می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. ورزش منظم، تغذیه سالم و کنترل فشار خون تنها برای قلب مفید نیست، بلکه مغز را نیز سالم نگاه می‌دارد.
- **سالم‌خواری کنید:** رژیم غذایی سرشار از سبزی‌ها و همچنین ماهی بهترین راهکار برای کاهش احتمال بروز زوال عقل و آلزایمر است.
- **سیگار نکشید:** محققان می‌گویند افراد سیگاری بیشتر از دیگران احتمال دارد که دچار اختلال زوال عقل یا آلزایمر شوند. کسانی که ژن زمینه‌ساز این بیماری را ندارند، با سیگار کشیدن می‌توانند تا ۷۰ درصد احتمال ابتلای خود را افزایش دهند.
- **مواد مخدر را ترک کنید:** پرهیز از مصرف مواد مخدر یک توصیه برای تمام زندگی است.
- **خودسرانه دارو مصرف نکنید:** اما اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است، در مصرف درست و بموقع دارو دقت کنید.



ویتامین D می‌تواند روند طبیعی پیری فیزیولوژیک را کنترل کند و کمبود آن با اختلال در فرآیندهای مختلف سلولی و مولکولی در دستگاه عصبی، موجب القای بیماری آلزایمر می‌شود. بنابراین ویتامین D به عنوان یک مکمل غذایی و دارویی در کنار داروهای مؤثر دیگر ممکن است یک نقش ممانعت کننده در القاء و پیشرفت بیماری آلزایمر داشته باشد. مواد غذایی مثل ماهی، زرده تخم مرغ، قارچ‌ها، شیر، غلات و جو دو سر برای تامین ویتامین D منابع خوبی هستند. میزان پایین نوعی اسید چرب امگا ۳ به نام دکوزاهگزانوئیک اسید با شدت عارضه آلزایمر مربوط است که به میزان فراوانی در چربی ماهی‌ها به ویژه قزل‌آلا و ساردین یافت می‌شود. رژیم غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع، ویتامین‌ها، مصرف آنتی اکسیدان‌ها با برداشت رادیکال‌های آزاد و پیشگیری از آسیب اکسیداتیو می‌تواند در پیشگیری

منابع:

- انجمن آلزایمر ایران (<https://www.iranalz.ir>)
- مقاله نقش فرآورده‌های غذایی دریایی در بیماری آلزایمر و دیگر اختلالات شناختی نشریه طب جنوب زمستان ۱۳۹۰، دوره ۱۴، شماره ۴
- مقاله مروری مکانیسم‌های سلولی و مولکولی کمبود ویتامین D در پیری و بیماری آلزایمر نشریه علوم اعصاب شفای خاتم تابستان ۱۳۹۹، دوره ۸، شماره ۳
- برنامه کشوری دانس در نظام سلامت ایران معاونت بهداشت و معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خرداد ۱۴۰۰