



آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که به تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار را از بین می‌برد، شایع‌ترین نوع آن هم زوال عقل و اختلال حافظه است. این بیماری در نخستین مراحلش ۱۰ علامت، اختلال حافظه، اختلال در انجام وظایف روزمره، گم کردن زمان و مکان، اختلال در گفتار، اختلال در قضاوت، اختلال در تفکر، تغییر در خلق و خو، جابه‌جا گذاشتن وسایل، از دست دادن یا کاهش انگیزه زندگی و تغییرات شخصیتی دارد. سن بالا، سابقه خانوادگی، مونث‌بودن و ابتلا به سندرم داون، مهم‌ترین عوامل خطر ساز برای آلزایمر هستند.

چطور می‌توان این بیماری را به سرعت تشخیص داد؟

در حال حاضر به دلیل پیشرفت علم، راه‌های زیادی برای تشخیص بیماری وجود دارد، مثلاً با آزمایش خون یا گرفتن مایع نخاعی می‌توان به نتایجی رسید. به‌طور کلی ما به افراد بالای ۴۰ و ۵۰ سال توصیه می‌کنیم که تست حافظه و افسردگی بدهند. نتیجه این تست‌ها می‌تواند مشخص کند که فرد در حال رفتن به این بیماری است یا خیر.

علائمی هشداردهنده که به شما

می‌گویند در معرض خطر آلزایمر هستید!

افراد مبتلا به آلزایمر به سرعت تغییر خلق و خو می‌دهند. مثلاً ممکن است بدون هیچ دلیل مشخص از حالت آرام به گریه و یا عصبانیت تغییر خلق دهند.



این ۱۰ نشانه را جدی بگیرید
نشانه‌های اولیه آلزایمر در میان افراد، متفاوت
است، اما در میان همه نشانه‌ها می‌توان به برخی
از علایمی که میان خیلی‌ها مشترک است اشاره
کرد؛ نشانه‌های اولیه ابتلا به بیماری غم‌انگیز.

از دست دادن حافظه: یکی از شایع‌ترین علایم
آلزایمر فراموش کردن چیزهایی است که در
فاصله زمانی نه چندان دور فرا گرفته‌اید. در
حالی که فراموش کردن قرار ملاقات، نام یا شماره
تلفن دوستان طبیعی است، اما در افراد مبتلا به
آلزایمر فراموشی بیشتر اتفاق می‌افتد و بعدها هم
با گذر زمان موارد فراموش شده را به خاطر
نخواهند آورد.

اختلال در انجام امور زندگی و کارهای روزانه:
افراد مبتلا به آلزایمر به سختی می‌توانند وظایف
خود را بدون فکر کردن به خاطر بیاورند. فراموش
کردن شیوه پخت غذا، تعمیر لوازم منزل و یا
بازی‌های ساده از جمله مشکلات این افراد است.

تغییر شخصیتی: شخصیت افراد در طول زندگی معمولاً تا حدودی عوض می‌شود، اما افراد مبتلا به آلزایمر به طور بارزی تغییر شخصیت می‌دهند. مثلاً ممکن است بدگمان، ترسو یا وابسته به سایر افراد خانواده شوند.

از دست دادن قوه ابتکار و نوآوری: بعضی اوقات خستگی بابت کارهای خانه، فعالیت‌های تجاری و یا مسئولیت‌های اجتماعی طبیعی است. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب بسیار غیرفعال هستند. ساعت‌های طولانی به تماشای تلویزیون می‌نشینند. بیش از حد طبیعی می‌خوابند و هیچ تمایلی برای فعالیت ندارند.

کاهش قوه قضاوت: هیچ کس در همه زمان‌ها قضاوت درستی ندارد. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب بدون در نظر گرفتن آب و هوا لباس می‌پوشند. مثلاً ممکن است در روزهای گرم چندین بلوز روی هم بپوشند و یا برعکس.

مشکل در تفکر انتزاعی: افراد مبتلا به آلزایمر اغلب به طور کلی شماره‌ها را فراموش می‌کنند و یا نمی‌دانند که چه کاری باید با آن انجام داد.

قرار دادن اشیا در جای نادرست: هر کسی ممکن است به طور اتفاقی کلید یا کیف پول خود را در جای غلط بگذارد. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب چیزها را در جای غلط می‌گذارند. مثلاً ممکن است اتو را در یخچال قرار دهند.

تغییر در رفتار و خلق و خو: افراد مبتلا به آلزایمر به سرعت تغییر خلق و خو می‌دهند. مثلاً ممکن است بدون هیچ دلیل مشخص از حالت آرام به گریه و یا عصبانیت تغییر خلق دهند.

دو زبان یاد بگیرید: با توجه به تحقیقات توانایی صحبت کردن با بیش از یک زبان می‌تواند از شما در برابر بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل، حفاظت کند.

کارهای تعمیراتی را خودتان انجام دهید: به چالش انداختن مغز به شیوه‌های جدید می‌تواند حافظه را همراه با سن بالا ببرد.

به طور منظم ورزش کنید: تحقیقات نشان داده، افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند می‌توانند زوال عقلی را تا ۳۸ درصد کاهش دهند.

مراقب قلبتان باشید: بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا که خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند، ممکن است خطر بروز آلزایمر را هم افزایش دهند.

اختلال در انجام امور زندگی و کارهای روزانه: افراد مبتلا به آلزایمر به سختی می‌توانند وظایف خود را بدون فکر کردن به خاطر بیاورند. فراموش کردن شیوه پخت غذا، تعمیر لوازم منزل و یا بازی‌های ساده از جمله مشکلات این افراد است.

مشکلات زبانی: هر فردی ممکن است بعضی اوقات به سختی بتواند کلمات درست را پیدا کند. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب مواقع کلمات ساده را فراموش یا واژه‌های غیر معمولی را جایگزین می‌کنند.

سردرگمی زمانی و مکانی: فراموش کردن تاریخ روز و یا این که به سمت کجا در حال رفتن هستید، تا حدودی نرمال است. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب خیابان خودشان را گم و فراموش می‌کنند کجا هستند و یا چگونه به این نقطه رسیده‌اند و یا این که چگونه به خانه باز گردند.

۸ خوراکی را بخورید تا آلزایمر نگیرید

تحقیقات نشان داده، بعضی خوراکی‌ها به دلیل داشتن خاصیت ضدالتهابی می‌توانند روند زوال عقل را به تاخیر بیندازند، چراکه زوال عقل با التهاب طولانی‌مدت ارتباط دارد. در اینجا به ۸ ماده غذایی که در دسترس است و خاصیت ضدالتهابی دارد، اشاره می‌کنیم:

شکلات تلخ: بنا بر تحقیقات انجام‌شده، فلاوونوئید موجود در کاکائو جریان خون را به طرف مغز افزایش می‌دهد و ممکن است از بدن در برابر حالاتی که منجر به کاهش جریان خون مغز می‌شوند (مثل دیمانس و سکتة مغزی) محافظت کند. برای استفاده از بیشترین خواص، شکلات با میزان شکر کم و محتوای کاکائوی بالا خریداری کنید.

سالمون: افرادی که به طور متوسط سه وعده غذایی ماهی روغنی در هفته مصرف می‌کنند، تقریباً ۵۰ درصد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و دیمانس قرار می‌گیرند.

گردو: تحقیقات صورت گرفته در مورد پیری نشان داد که یک رژیم غذایی متعادل حاوی گردو به ارتقای مهارت‌های عملی و ذهنی در افراد پیرتر کمک می‌کند. کارشناسان معتقدند که ترکیب پلی فنول‌ها، اسیدهای چرب امگا۳ و دیگر مواد فعال کننده زیستی که در گردو وجود دارد، مسئول انجام گرفتن این اثر مفید است، اما مصرف مقدار بیشتر از آن الزاما خوب نیست.

چای سبز: چای سبز غنی از نوعی فلاونوئید است که به نام کاتچین خوانده می‌شود. مطالعات بسیاری به خواص سلامتی و مفید چای سبز از جمله به توانایی آن در کاهش خطر ابتلا به سرطان و همچنین بیماری‌های عصبی برگشت پذیر دست یافته‌اند.

مارچوبه: بررسی‌ها نشان داده در افرادی که کمبود فولات دارند، احتمال گسترش دیمانوس ۵/۳ برابر بیشتر است. برای اینکه از دریافت کافی فولات مطمئن شوید، از مارچوبه به عنوان یک افزودنی متناوب در غذای خود استفاده کنید.

سالمون منبع غنی اسیدهای چرب ضروری امگا۳ و دیگر مواد غذایی مهم مثل ویتامین D . و ویتامین B۱۲ است که به جلوگیری از برخی اختلالات عصبی کمک می‌کنند . استفاد ه از حداقل ۲ یا ۳ وعده ماهی روغنی در هفته به تأمین ترکیبات ضدالتهاب کمک می‌کند .

زردچوبه : به نظر می‌رسد پلاک‌های جمع شده در مغز به گسترش زوال سلول‌های مغزی کمک کنند و منجر به بیماری آلزایمر شوند . یک مطالعه نشان داد کورکومین موجود در زردچوبه ماده مؤثری است که پلاک‌های مغزی را از بین می‌برد . زنجبیل هم مثل زردچوبه دارای خواص ضدالتهابی مشابه است .

سیب : تحقیقات نشان داده کوئرستین که به مقدار فراوان در پوست سیب وجود دارد، از مغز در برابر آسیب‌های همراه بیماری آلزایمر و دیگر ناهنجاری‌های عصبی محافظت می‌کند . دیگر مطالعات هم نشان داده‌اند که خوردن سیب ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند .

انواع گیلاس: دانشمندان دریافته‌اند که ترکیبات آنتی‌اکسیدان و آنتوسیانین‌ها که به گیلاس رنگ قرمز شفاف می‌بخشند، خواص ضدالتهابی دارند، اما فاقد هرگونه اثر جانبی احتمالی هستند گیلاس‌ها و میوه‌هایی مانند خانواده توت‌ها مثل تمشک و توت‌فرنگی همگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ضدالتهاب هستند که به کاهش التهابات مغزی و فشار اکسیداتیو مغز کمک می‌کنند.

چند توصیه برای اینکه به آلزایمر مبتلا نشویم

اسکن پایه مغز را انجام دهید: بر اساس گزارش انجمن آلزایمر، تصویربرداری عصبی با استفاده از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی یا همان MRI یا ترموگرافی کامپیوتری یا CT، یکی از زمینه‌های خوب برای شناسایی اولیه بیماری آلزایمر است.

به اندازه کافی بخوابید: یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که در میانسالی مشکلات مزمن خواب دارند ممکن است خطر بیماری آلزایمر را در زندگی خود افزایش دهند.

از نظر اجتماعی فعال باشید: تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که همراه با یک شبکه اجتماعی بزرگ هستند خطر آلزایمر و زوال عقل را کاهش می‌دهد.

همیشه در حال آموختن باشید: به نظر می‌رسد آموزش، یک ذخایر شناختی ایجاد می‌کند که مغز را قادر می‌سازد تا بهتر در برابر صدمات عصبی مقاومت کند.