

آلزايمر؛

تهيه شده در؛

واحد آموزش سلامت "مرکز روان پزشکی ابن سینا"

A group of elderly people are sitting in a modern, brightly lit room, smiling and looking towards the camera. The room has large windows, indoor plants, and a warm, inviting atmosphere. The text "WORLD ALZHEIMER'S DAY 21ST SEPTEMBER" is overlaid on the right side of the image in a bold, purple font. The word "WORLD" is the largest, followed by "ALZHEIMER'S" and "DAY 21ST SEPTEMBER" below it. A small purple puzzle piece icon is integrated into the letter "O" of "WORLD".

WORLD
ALZHEIMER'S
DAY 21ST SEPTEMBER

21 سپتامبر روز جهانی آلزایمر

مغز سالم مغز بیمار آلزایمری
شدید



آلزایمر؛ بیماری خاموش حافظه

یکی از شایع ترین انواع دمانس است.

با اختلال حافظه و کاهش توانایی های شناختی شناخته می شود.



شیوع و اهمیت؛

-بیش از ۵۵ میلیون نفر در جهان به دمانس مبتلا هستند
حدود ۶۰-۷۰ درصد آن ها آلزایمر دارند.

-هر سه ثانیه یک نفر در دنیا به آلزایمر مبتلا می شود.

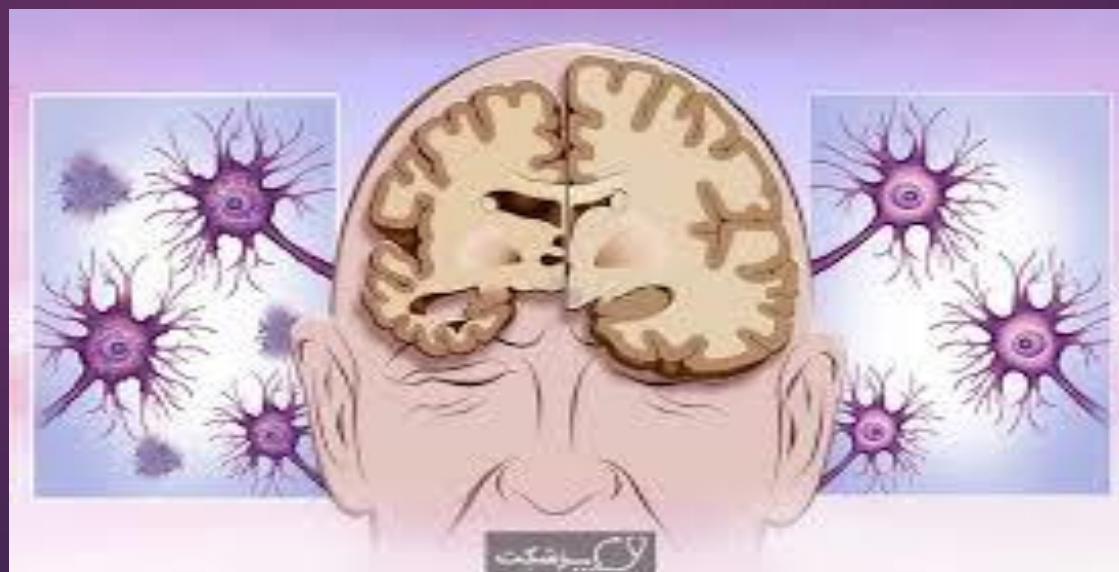
عوامل خطر؛

- سن بالا(مهمترین عامل)
- ژنتیک(سابقه خانوادگی)
- فشارخون و دیابت کنترل نشده
- کم تحرکی و تغذیه ناسالم
- مصرف سیگار والکل



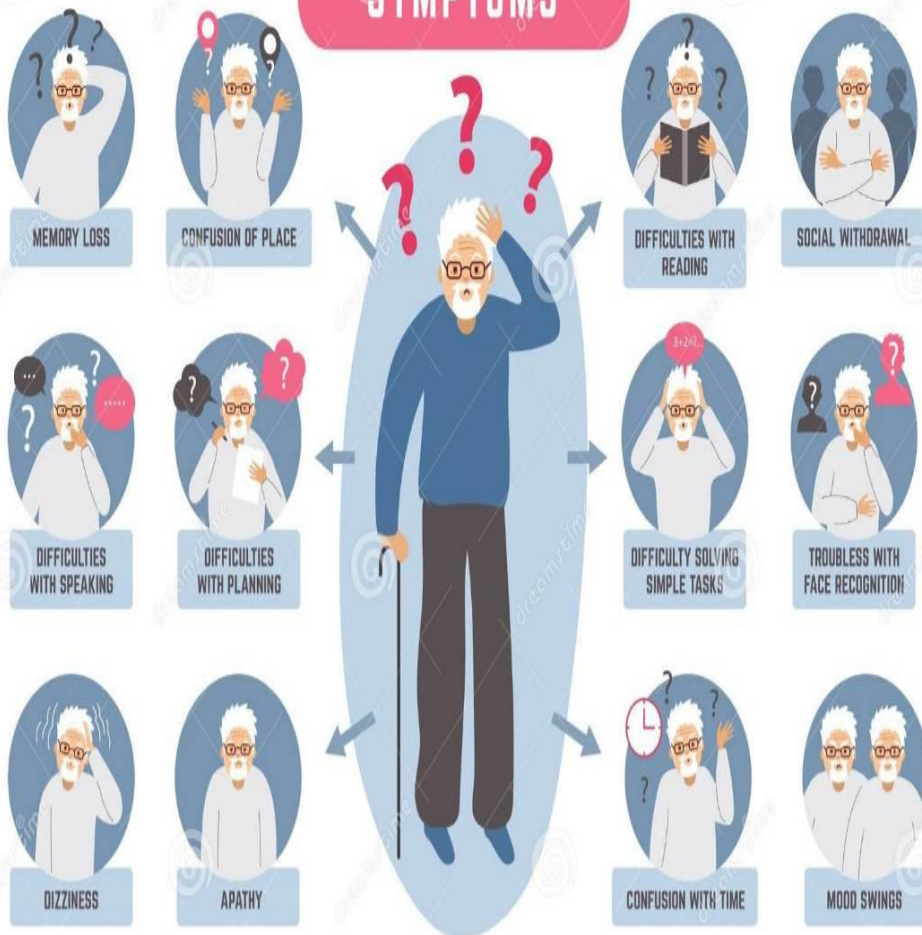
تغییرات مغزی؛

- تجمع پروتئین های غیرطبیعی (آمیلوئید و تاو)
- آسیب به سلولهای عصبی و مرگ آن ها
- کاهش حجم مغز به ویژه در ناحیه هیپو کامپ (مرکز حافظه)



ALZHEIMERS DISEASE

SYMPTOMS



علائم بیماری

- فراموشی تدریجی (مخصوصا حافظه کوتاه مدت)
- سردرگمی در زمان و مکان
- تغییرات خلقی و رفتاری (افسردگی - پرخاشگری)
- دشواری در انجام کارهای روزمره
- مشکلات گفتاری و درک مطلب



تشخیص؛

- گرفتن شرح حال دقیق از بیمار و خانواده
- آزمون های شناختی (مثل MMSE)
- تصویربرداری مغز (CT, MRI)

درمان و مدیریت؛

- دارو قطعی وجود ندارد، ولی میتوان روند بیماری را کند کرد:
- داروها: دونپزیل-ریواستیگمین-ممانتین
- توانبخشی شناختی (بازی های فکری، تمرین حافظه)
- درمان علایم رفتاری (اضطراب و افسردگی)
- مراقبت حمایتی و پرستاری



پیشگیری و کاهش خطر

- ورزش منظم
- تغذیه سالم (رژیم مدیترانه ای - میوه و سبزیجات)
- مطالعه، حل جدول و فعالیت های ذهنی
- ارتباط اجتماعی فعال
- کنترل بیماریهای زمینه ای (فشارخون، دیابت، چربی خون)

نقش خانواده و مراقبین؛



- برخورد صبورانه و محترمانه با بیمار
- ایجاد محیط امن و آرام
- کمک در کارهای روزانه بدون تحقیر
- مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود مراقب

جمع بندی؛

- آلزایمر یک بیماری پیشرونده است اما قابل مدیریت می باشد
- تشخیص زود هنگام و سبک زندگی سالم، روند بیماری را کند می کند
- حمایت خانواده مهمترین رکن مراقبت از بیماران است.



