



باسمه تعالی



آلزایمر

تهیه کننده: سمانه جعفری

کارشناس پرستاری

زیر نظر واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی ابن سینا

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

تعریف آلزایمر

آلزایمر یک بیماری پیشرونده عصبی است که موجب کوچک شدن اندازه مغز و مرگ سلولهای مغزی می شود و در گذر زمان موجب فراموشی و کاهش توانایی های شناختی و رفتاری فرد می شود.

نشانه های زودهنگام آن شامل فراموشی اتفاقات و مکالمات اخیر می شود. و با گذشت زمان شخص حافظه را از دست میدهد و قادر به انجام وظایف روزانه نیست.

داروها ممکن است موقتا علایم را کاهش دهد. درمان قطعی جهت این بیماری وجود ندارد و نهایتا موجب مرگ می شود.

علایم بیماری:

حافظه: از دست دادن حافظه به مرور زمان ادامه دار می شود و بدتر می شود. و عملکرد فرد در خانه و محیط کار مختل می شود.

افرادی که الزایمر دارند:

جملات و سوال ها را بارها تکرار می کنند.

مکالمات، ملاقاتها و اتفاقات را فراموش مینند.

اشیا را در جای اشتباه قرار می دهند.

در محیط های آشنا گم می شوند.

نام اعضای خانواده و اشیا را فراموش میکنند.

نمیتوانند در مکالمه شرکت کنند و افکار خود را بیان کنند.

علت بیماری:

فاکتورهای ایجاد کننده بیماری شناخته شده نیستند. نقص در عملکرد پروتوئین های مغز موجب اختلال در عملکرد سلول های عصبی و ارتباط آنها و نهایتا مرگ آنها میشود. دانشمندان معتقدند که برای بیشتر افراد بیماری الزایمر ترکیبی از فاکتورهای محیطی، ژنتیک و شیوه ی زندگی افراد می باشد.



فاکتورهای خطر:

افزایش سن: افزایش سن بزرگترین عامل خطر ابتلا

به بیماری آلزایمر می باشد.

سابقه ی خانوادگی و ژنتیک:

اگر یکی از اعضای درجه یک خانواده مبتلا به الزایمر باشند در خطر زیادی از لحاظ ابتلا قرار دارید.

سندرم داون:

بیشتر افراد سندروم داون مبتلا به آلزایمر می شوند.
جنسیت:

تفاوتی بین زنان و مردان نمیکنند ولی از لحاظ اماری به علت طول عمر بیشتر در زنان تعداد مبتلایان در خانمها بیشتر است.

کاهش شناختی خفیف: افرادی که کاهش شناختی خفیف دارند دچار کاهش حافظه می شوند که به نسبت سنشان کاهش حافظه غیر نرمال است. این افراد در خطر بالاتری از لحاظ فراموشی و الزایمر قرار دارند

ضربه به سر:

ضربه شدید به سر افراد را در معرض خطر فراموشی و آلزایمر قرار میدهد به خصوص در شش ماه یا دو سال اول پس از ضربه در خطر بالاتری هستند

آلودگی هوا:

آلودگی هوا در آسیب به مغز و فراموشی دخیل هستند به خصوص آلودگی هوای ناشی از ترافیک و سوختن چوبها تاثیر گذارند.

مصرف فراوان الکل

مصرف فراوان الکل موجب تغییرات مغزی می شود تحقیقات نشان داده اند که مصرف زیاد الکل موجب فراموشی می شود.

الگوی خواب نامناسب::

کاهش بیش از حد و افزایش بیش از حد خواب ممکن است سبب شانس بالای ابتلا به آلزایمر شود.



شیوه ی نامطلوب زندگی

عدم تحرک داشتن و ورزش، چاقی، اعتیاد و در معرض دود سیگار و دخانیات بودن، افزایش فشار خون، افزایش چربی و دیابت کنترل نشده موجب خطر آلزایمر می شوند.

پیشگیری:

شواهد نشان می دهند تغییرات رژیم غذایی، ورزش کردن و عاداتهایی که موجب کاهش بیماری های قلبی و عروقی میشود موجب کاهش بیماری آلزایمر می شود.

به طور منظم ورزش کنید
غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات که فراوری نشده اند، روغن های سالم و کم چرب مصرف کنید.
دیابت، کلسترول و فشار خون خود را کنترل کنید.

منابع:

-پرستاری و جراحی برونر و ثودارت

-بهداشت روان (2) و فوریت های روان پزشکی. واقعی، سعید. (1396).

-جلیلی ، احمد . شناخت بیمارهای روانی . نشر قطره.(1394).

شناسنامه بروشور

عنوان	آلزایمر
تهیه کننده	سمانه جعفری
تأییدکننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ	مرداد1400
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
مهدی کارگر	سوپروایزور آموزش سلامت