

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

چرا آلزایمر میگیریم؟

آلزایمر به علت مجموعهای از عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی که در طول زمان بر مغز فرد اثر گذاشته و باعث تخریب سلولهای مغزی می شود ایجاد میگردد.

بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است نتواند؛

درش را (مثلا در مطب دندانپزشکی) اظهار کند؛

علایم مربوط به این بیماری یا سایر بیماریهایش را برای پزشک یا دیگران توضیح دهد؛

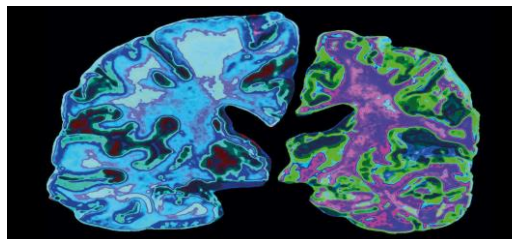
دوره درمانش را به خوبی بگذراند و به توصیه های طبی پزشکش عمل کند؛ و عوارض داروهای مصرفیاش را درک و بیان کند.

ده راهکار برای کاهش ریسک آلزایمر



نقش داروها در درمان آلزایمر

داروهای جدید آلزایمر میتوانند در تخفیف علایم ضعف حافظه تا حدی کمک کننده باشند



آلزایمر چه نشانه هایی دارد؟

نخستین علامتی که در آلزایمر جلب توجه می کند، ضعف حافظه است. آلزایمر به مرور بر مهارت های گفتاری، نوشتاری و روابط اجتماعی بیمار نیز تاثیر می گذارد و توان حل مساله، قضاوت و تصمیمگیری او را کاهش میدهد. مهمترین نشانه های آلزایمر عبارتند از:

ضعف حافظه: این کاملاً طبیعی است که هرازگاه فراموش کنید کلید خانه یا سوییچ ماشینتان را کجا گذاشتید یا اسم فلان همکار یا دوستتان را به خاطر نیاورید اما ضعف حافظه های که در آلزایمر دیده میشود، همیشگی و پیشرونده است و هر روز بدتر از دیروز. مبتلایان به آلزایمر ممکن است سوال هایی را که شما از آنها می پرسید یا حرفی را که خودشان می خواهند به زبان بیاورند، بارها و بارها زیر لب تکرار کنند. آنها معمولاً حرفشان را فراموش میکنند؛ قرار ملاقاتهایشان را از یاد میبرند؛ کلیدها، کتابها و سایر وسایلشان را در جاهای اشتباه و غیرمعمول میگذارند و اغلب یادشان نمی آید کجا. آنها اسامی دوستان و آشنایان و در بعضی موارد، حتی اسامی اعضای خانواده خود را نیز به خاطر نمیآورند و امور ساده و روزمره را فراموش میکنند.

اختلال در درک مکان و زمان: مبتلایان به آلزایمر ممکن است فراموش کنند امروز چه روزی است یا در چه ماه و چه سالی به سر می بریم. آنها گاهی به یاد نمی آورند الان کجا هستند؛ در خانه یا اداره؟ آلزایمر همچنین توان مغز را کاهش میدهد و باعث میشود درک بیمار از آنچه میبیند یا میشنود یا میخواند، مختل شود. مجموعه این عوامل هرازگاه باعث میشوند بیمار مبتلا به آلزایمر حتی راه خانه اش را گم کند

اختلال در گفتار و نوشتار: بیماران مبتلا به آلزایمر ممکن است بارها و بارها هنگام صحبت کردن نتوانند کلمه مورد نظرشان را به خاطر آورند و به همین خاطر، حرف شان را ناتمام بگذارند. به مرور، این اختلال گفتاری به حوزه نوشتاری هم سرایت می کند و باعث می شود آنها دچار افت مهارت های نوشتاری هم بشوند.

اختلال در تفکر و تمرکز: آلزایمر باعث بروز اختلال در روند تمرکز و تفکر، به خصوص در حوزه تفکرات انتزاعی نظیر اعداد و ارقام، می شود. بروز اشتباه در حساب و کتاب های مالی از علایم رایج این بیماری است

اختلال در قضاوت و تصمیم گیری: آلزایمر باعث می شود قضاوت و تصمیم گیری بیمار در هنگام رانندگی، آشپزی و سایر مهارتهای ساده و روزمره، کم کم دچار مشکل شده و هر روز این مشکلات بیشتر شود

اختلال در پرداختن به امور شخصی: کارهای شخصی ساده و روزمره، به خصوص آن کارهایی که انجام شان نیازمند گذراندن چند مرحله منظم است (مانند پختن یک غذا یا شستن یک لباس)، کم کم به اموری دشوار و چالش برانگیز تبدیل می شوند و در مراحل پیشرفته بیماری ممکن است بیمار حتی به خاطر نیاورد چگونه حمام می کرده یا لباس می پوشیده است.



مارستان خاتم الانبیا تاسلام

آموزش به بیمار

آلزایمر



بیمارستان خاتم الانبیا تاسلام

واحد آموزش به بیمار (شهریور 99)

خاطر بیاورید که مشکلاتان دقیقا از کی شروع شده و این زمان را نیز یادداشت کنید و با پزشکتان در میان بگذارید.

- **تنها دکتر نروید:** حضور یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان و آشنایان نزدیکتان سرنخ های خوبی از شرح حال شما به پزشکتان میدهد که ممکن است خود شما به خاطر نیاورید. سعی کنید در اولین ویزیت یکی از این افراد را همراه خودتان به مطب دکتر ببرید.

فهرستی از داروهای مصرفیتان تهیه کنید: تمام داروهای مصرفی از جمله داروهای غیرنسخ های و گیاهی که مصرف میکنید و نام و دوز مصرفی آنها را یادداشت کنید و برگه یادداشتتان را به پزشکتان بدهید تا در جریان جزییات درمانهایتان قرار بگیرد.

- **سوا لهایتان را بنویسید:** فهرستی از سوا لهای مهم و موردنظرتان را یادداشت کنید تا در برخورد باپزشک تان از او بپرسید و جواب بخواهید؛ سوا لهایی از این قبیل که: آیا من آدم فراموشکاری هستم یا دچار ضعف حافظه شده ام؟ آیا اینها علایم بیماری آلزایمر است؟ چه آزمایش هایی باید بدهم تا بیماری ام معلوم شود/ متخصصان کدام رشته های پزشکی میتوانند به درمانم کمک کنند؟ آیا بیمه هزینه های درمانی ام را تقبل میکند؟ اگر تشخیص شما آلزایمر بخواهید؛ سوا لهای از بیماری ام معلوم شود؟ دقیقا چه کار کنم تا مانع پیشرفت این بیماری شوم؟ مراحل درمانی این بیماری چیست؟ آیا آلزایمر روی بیمار یهای دیگر هم تاثیر میگذارد؟ آیا پرهیز غذایی خاصی را باید رعایت کنم؟

<http://medlineplus.gov>

منبع:

کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: 02145239905 داخلی 245

نقش اعضای خانواده در درمان آلزایمر

حمایت اطرافیان بیمار، به خصوص حمایت اعضای خانواده، بخش مهمی از درمان آلزایمر محسوب می شود. برای این منظور لازم است:

- میلان اضافی و غیرکاربردی را از دم دست بیمار بردارید؛

- برای پله ها نرده بگذارید؛ از توالیت فرنگی استفاده کنید؛

- از نرم و راحت بودن کفش و دمپایی بیمار مطمئن شوید؛

- در خانه توالیت فرنگی نصب کنید؛

- تعداد آینه های خانه را کمتر کنید. بسیاری از بیماران مبتلا به آلزایمر از مشاهده چهره خود و دیگران در آینه هراسان میشوند. بیماران مبتلا به آلزایمر با مجموع های از مشکلات شناختی، عاطفی و احساسی

راهنمای خودمراقبتی در آلزایمر

- **علامت بیمار یتان را بنویسید:** پزشکان برای تشخیص دقیق بیماری آلزایمر به جزییات شرح حال شما نیاز دارند. از آنچه خودتان خیال میکنید باعث ضعف حافظه تان شده، حرف بزنید. از فراموشکاریهای رایجتان یادداشت بردارید تا هنگام ملاقات باپزشک، آنها را به زبانی بیاورید. سعی کنید به

