

آلزایمر؛ با سواد و بی سواد

نتایج مطالعات دانشمندان ایرانی نشان می دهد که بیماری آلزایمر افراد بی سواد را بیش از افراد تحصیل کرده تهدید می کند. بنابراین به نظر می رسد باز هم بهبود روش زندگی و قرار گرفتن در شرایط بهتر زندگی، افراد را از آلزایمر دورتر می کند. به گفته محققان افرادی که کمتر از هشت سال تحصیلات دارند، بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. برای بهبود عملکرد مغز باید از آن استفاده کرد، آموختن مداوم به افزایش توان مغز منجر می شود و بنابراین مغز دیرتر در برابر آلزایمر تسلیم خواهد شد. افرادی که به مشاغل بسیار ساده اشتغال دارند و فعالیت آنان ارتباط چندانی با بکارگیری خلاقیت آنان نداشته و فرد از روی عادت روزانه اموری را انجام دهد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند هر چه شغل نیازمند تفکر بیشتری باشد، این امر یک عامل محافظتی در برابر زوال مغز محسوب می شود. شیوه گذراندن اوقات فراغت نیز در ابتلای افراد به آلزایمر موثر است تا جایی که تحقیقات نشان می دهد افرادی که ساعات متوالی به شکل منفعل در کنار تلویزیون اوقات فراغت را می گذرانند، نسبت به سالمندانی که اوقات فراغت خود را به فعالیت های فکری مانند مطالعه و بازی هایی چون شطرنج و فعالیت های هنری اختصاص می دهند، بیشتر به آلزایمر مبتلا می شوند. از سوی دیگر، نتایج یک مطالعه دیگر نشان می دهد که بیماری آلزایمر در افرادی که تحصیلات بالاتری دارند، سریعتر پیشرفت می کند.

بیماری های قلبی و زوال عقل

چاقی یکی از مهمترین عواملی است که شما را در خطر ابتلا به آلزایمر قرار خواهد داد. افرادی که در سن ۶۰ سالگی چاق هستند، در سن ۷۵ سالگی دو برابر بیش از دیگران در خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. محققان در مطالعات بسیاری به این نتیجه رسیده اند که ورزش منظم و داشتن فعالیت های بدنی پیوسته و پیروی از یک رژیم غذایی سالم، بطور مشخصی خطر ابتلا به آلزایمر را از افراد در معرض خطر دو ر خواهد کرد. این پژوهشگران اعتقاد دارد که می توان با این روشها، بروز آلزایمر را پنج سال یا بیشتر به تعویق انداخت. آلزایمر بیماری است که تمام توانایی های عملکردی را از سالمند می گیرد و تمام اعضای خانواده وی را گرفتار خواهد ساخت. تا کنون درمان قطعی برای آلزایمر در علم پزشکی وجود ندارد ولی پزشکان می گویند با اصلاح روش زندگی و روی آوردن به زندگی سالم می توان خطر ابتلا به آلزایمر را تا حدود زیادی کاهش داد.



آلزایمر جهان را می گیرد

افراد چاق می توانند با رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش کردن و با کاهش فشار خون خطر ابتلا به آلزایمر را در خود کاهش دهند. جالب است بدانید که مهمترین عاملی که خطر ابتلا به آلزایمر را در یک فرد افزایش می دهد، پیری است یعنی از میان تمام عواملی که فرد را مستعد ابتلا به زوال عقل می کنند، بالا رفتن سن بیش از عوامل دیگر، فرد را در خطر ابتلا به آلزایمر قرار خواهد داد. از سوی دیگر با پیشرفت علم پزشکی و مراقبت های بهداشتی طول عمر انسان ها و امید به زندگی در بیشتر کشورهای دنیا افزایش پیدا کرده است و از آنجایی که تعداد سالمندان این کشورها رو به افزایش است، تعداد افراد مبتلا به آلزایمر نیز در تمام دنیا رو به افزایش گذاشته است. محققان می گویند روش زندگی افراد نقش مهمی در پیشگیری از ابتلای آنها به آلزایمر دارد چاقی، سیگار کشیدن، فشار خون بالا و کلسترول خون احتمال ابتلا به آلزایمر را در افراد افزایش می دهند. شاید بخواهید بدانید که این عامل چگونه احتمال ابتلا به آلزایمر را در افراد افزایش می دهند. این فاکتورها موجب آسیب عروق مغزی می شوند. آسیب عروق مغزی و خون رسانی ناکافی به سلولهای مغزی در نهایت موجب مرگ سلولهای مغزی و ابتلا به آلزایمر می شود.





مركز پزشکی آموزشی درماني 15 خرداد

تندرستی سالمندان

واحد آموزش دفتر پرستاری

تابستان ۱۳۹۵

آلزایمر در کمین سالمندان چاق

محققان پیش بینی می کنند به دلیل افزایش شیوع چاقی در جهان، به زودی شاهد شیوع آلزایمر در سالمندان خواهیم بود. وقتی آلبوم عکس های خانوادگی را در برابرش می گشایید، خاطرات ریز و درشت گذشته را به روشنی برایتان تعریف می کند ولی درست در همان لحظاتی که حسابی سر شوق آمده اید تا بیشتر بدانید و تصور می کنید حالش رو به بهبود است، در همین لحظه برای چندمین بار از شما نامتان را می پرسد، او آلزایمر دارد.

آلزایمر یکی از بیماریهایی است که برخی از سالمندان را گرفتار خود می کند. خیلی ها وقتی سالمندی را که به آلزایمر دچار است می بینند، بلافاصله نگران می شوند و با خودشان می گویند نکند من هم در آینده به این بیماری مبتلا شوم؟ این یک نگرانی است و دانشمندان تلاش کرده اند به این سؤال پاسخ دهند که چه کسانی باید در آینده از بابت ابتلا به آلزایمر نگران باشند.



توصیه های ضروری

شاید بخواهید روش زندگی سالم را که این همه بر آن تاکید می شود، بدانید. شما به عنوان یک فرد میانسال یا سالمند باید از چه عواملی دوری کنید و چه کارهایی را در زندگی تان انجام دهید تا از آلزایمر در امان بمانید؟

پیشگیری از آلزایمر را می توان با داشتن یک روش زندگی سالم در چند دستور کوتاه خلاصه کرد:

- ✚ سیگار نکشید
- ✚ غذاهای چرب و پرنمک کمتری بخورید و به جای آن سبزی ها و میوه های بیشتری مصرف کنید.
- ✚ مرتب و طبق برنامه ورزشی منظم ورزش کنید و فعالیت بدنی را از قلم نیندازید.
- ✚ روابط اجتماعی فعال و پویا داشته باشید و با دیگران در ارتباط بوده و گفتگو و مراوده داشته باشید.
- ✚ از پزشکتان بخواهید فشار خون و کلسترول خون شما را پیوسته کنترل کنید.