

روستای هاوستان



روستای هاوستان، ارسباران، آذربایجان شرقی



شایع ترین علت زوال عقل، از دست دادن حافظه و توانایی های فردی، بیماری آلزایمر است. نام آلزایمر در سال ۱۹۰۶ بر روی این بیماری گذاشته شد و آن نام خانوادگی پزشک آلمانی بود که پس از ۲۰ سال تحقیق توانست خصوصیات این بیماری را شرح داد. آلزایمر که بیماری کهن سالان محسوب می گردد، از یک فراموشی ساده بیشتر است.

در آلزایمر تغییرات متعددی در مغز بیمار رخ می دهد که باعث کوچک شدن مغز و نیز از بین رفتن سلول های مغزی می گردد و بجای آن لکه های متعددی با اشکال خاصی به نام پلاک های پیری می نشینند. این بیماری پیشرونده است و در فاصله زمانی ۸ تا ۲۰ سال به تدریج رشد می کند. نشانه های آن بتدریج شدیدتر می شود و با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن نام ها و نشانی ها روع شده، تا آن جایی پیش می رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می کند. باید توجه داشت که برخی بیماری ها مانند افسردگی، بیماری های تیروئید و یا مشکلات قلبی، برخی عفونت ها، تداخلات دارویی و مصرف الکل ممکن است علائمی شبیه آلزایمر را ایجاد نمایند.



وضعیت جهانی

تخمین زده می شود که در حال حاضر در حدود در سرتاسر جهان ۱۸ میلیون نفر مبتلا به آلزایمر باشند، که تا سال ۲۰۲۵ به تعداد ۳۴ میلیون نفر خواهد رسید. بیشترین موارد افزایش در کشورهای در حال توسعه دیده خواهد شد که به علت بالا رفتن سن جامعه جهانی می باشد. برای مثال در سال ۱۹۹۱ حدود ۷۰ میلیون نفر در کشور هند، دارای سن بالای ۶۰ سال بودند که این تعداد در سال ۲۰۰۱ به ۷۷ میلیون نفر رسید. حدود ۵/۳ میلیون نفر در ایالات متحده به این بیماری مبتلا هستند که نزدیک به ۲۰۰۰۰۰ نفر از آن ها سن زیر ۶۵ سال دارند. طبق اطلاعات بدست آمده یک نفر از هشت نفر بالای سن ۶۵ سال (۱۳٪ افراد) مبتلا به این بیماری هستند و هفتمین عامل مرگ است. در عرض هر ۷۰ ثانیه یک نفر مبتلا به این بیماری می شود و پیش بینی می شود که در اواسط قرن این خطر ابتلا به ۳۳ ثانیه کاهش یابد و تعداد مبتلایان به ۱۹ میلیون نفر افزایش یابد.

بیماری آلزایمر یک بیماری است که حدود ۶ درصد از افراد بالای ۶۵ سال را درگیر می کند و بروز آن با افزایش سن بیشتر می شود. در سن بالای ۸۰ سال بیماری رایج تر است. در سال ۲۰۰۰ بیش از ۵۰ درصد سالمندان بالای ۸۵ سال در ایالات متحده، دچار آلزایمر بودند.



احتمال ابتلای بانوان به آلزایمر و سایر بیماری های زوال عقل نسبت به مردان بیشتر است. ۱۶ درصد از بانوان بالای ۷۱ سال مبتلا به آلزایمر بوده، در حالی که در این گروه سنی، ۱۱ درصد از آقایان مبتلا بوده اند. البته یافته های دیگر حاکی از این است که تفاوت آشکاری مابین ابتلا به بیماری در زنان و مردان دیده نمی شود. تعداد سالیان آموزش نیز در احتمال ابتلا به بیماری موثر است. دیده شده موارد ابتلا در کسانی که دارای تحصیلات بیشتری هستند نسبت به کسانی که تحصیلات کمتری دارند، کمتر می باشد.



علل احتمالی

در یک شخص سالم مغز دارای ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی است که به نام نرون ساخت می شوند. ارتباط این سلول های عصبی از طریق نقاطی به نام " سیناپس " رخ می دهد و در این نقاط اطلاعات عصبی تبادل می گردد. این تبادل اطلاعات در بیماری آلزایمر دچار اختلال می شود و ممکن است طور کلی از بین برود یا اینکه تعداد سیناپس ها کاهش می یابد و سرانجام سلول های عصبی می میرند.

علت اصلی بیماری آلزایمر ناشناخته است. با این حال عواملی چون سن و پیشینه خانوادگی را به آن بی ربط نمی دانند. اکثریت افرادی که به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند بیشتر از ۶۰ سال دارند و هرچه سن بیشتر باشد احتمال ابتلا به این بیماری افزایش می یابد. البته با این حال افرادی هستند که در سنین ۴۰ یا ۵۰ سالگی گرفتار آلزایمر شده اند. همچنین افرادی که یکی از والدین، برادر و یا خواهرشان مبتلا بوده اند شانس بیشتری برای گرفتن این بیماری را دارند تا افرادی که هیچگونه پیشینه ای ندارند، یعنی وجود ژن یا ژن های ناقص خطر بروز بیماری الزایمر را افزایش می دهد (خطر در حدود ۱٪، که در این موارد بیماری حتی در سنین کمتر از ۳۰ سالگی هم مشاهده می شود). برخی از دانشمندان معتقدند که ممکن است بیماری بر اثر یک عفونت ویروسی باشد که سال ها طول می کشد تا کاملا بروز کند. عوامل خطر زای عروقی مانند پر فشاری خون، دیابت و کلسترول بالا هم مهم هستند.





اثرات بیماری

با افزایش سن تغییراتی در حافظه ایجاد می شود که طبیعی است، اما نشانه های بیماری آلزایمر چیزی بیش از فراموشی های موقتی و ساده می باشند. بیماری آلزایمر نهایتاً بر تمام جنبه های زندگی فرد مانند فکر کردن، احساسات و اعمال اثر می گذارد. این اثرات در افراد متفاوت است. این بیماری بر توانایی های فردی مانند درک، فکر کردن، به خاطر سپردن و ارتباط برقرار کردن تاثیر می گذارد. قدرت تصمیم گیری کاهش می یابد. کارهای ساده که یک فرد طی سال ها انجام می داده بتدریج و یا بکلی فراموش می شود. در ابتدا خاطرات نزدیک و سپس خاطرات گذشته محو می شوند. شخص در طی صحبت کردن دچار سردرگمی می شود و توانایی پیدا کردن لغات مناسب برای ادامه یک مکالمه را از دست می دهد. بیمار کنترل بر احساسات و حالات خود را از دست می دهد. با پیشرفت بیماری، شخص دیگر، دوستان و محل های آشنا را نمی شناسد. تغییرات ایجاد شده در مغز باعث تغییرات در رفتار شخص نسبت به محیط خود می شود. واکنش هایی از این دست شامل ترک منزل، تکرار کارها یا کلمات، پنهان کردن اموال شخصی، رفتار خشن، پرخاشگری، بی قراری و یا رفتار ناشایست جنسی در فرد مشاهده می شوند. پیشرفت بیماری بتدریج باعث ضعف قوای جسمانی می شود. این تغییرات بر روند



کارهای روزانه شخص مانند خوردن، حمام کردن و لباس پوشیدن اثرات سوء داشته و شخص به تنهایی قادر به انجام آنها نخواهد بود. گرچه بیماری باعث تغییرات می گردد ولی فرد بیمار هنوز می تواند قدردانی خود را ابراز کند و احساساتی چون خوشحالی، خشم، ترس، عشق و یا غم را نشان دهد.



نویسنده و مترجم حوزه سلامت
علی اصغر صفیری فرد
safirifardas@Gmail.com



درمان و مراقبت

اگرچه بیماری آلزایمر درمان ریشه‌کن کننده ندارد، اما درمان‌های موجود قادرند روی مسیر بیماری اثر کنند کننده داشته باشند. داروهایی نظیر آرم بخش‌ها می‌توانند به کاهش اضطراب، کنترل رفتارهای ناگهانی یا بهتر شدن روحیه کمک کنند. ورزش می‌تواند به کاهش بی‌قراری کمک کند. پیاده روی منظم و شنا مفید هستند. داشتن رژیم غذایی متنوع هم سبب پیشگیری از بروز مشکلات گوارشی، کم‌آبی بدن، سوء تغذیه و کمبود ویتامین‌های مورد نیاز می‌گردد. مصرف خشکبار به ویژه فندق به تقویت حافظه کمک می‌کند، زیرا فندق دارای پیش ماده "سروتونین" است که برای ارتباط سلول‌های عصبی با همدیگر مهم می‌باشد.



بر اساس یافته های دانشمندان افرادی که از نظر جسمی و فکری فعال هستند به مراتب کمتر از دیگران در معرض بیماری خطرناک الزایمر قرار می گیرند. در یک مطالعه بر روی ۱۹۲ نفر بیمار و ۳۵۸ نفر از افراد سالم این نتیجه بدست آمده که زندگی ساکت و بدون فعالیت جسمی و فکری باعث کم کاری و ناسالم ماندن مغز گردیده و در افرادی که آمادگی مبتلا شدن به بیماری آلزایمر را دارند بروز بیماری را سرعت می بخشد. انجام کارهای ساده و سبکی که زیاد برای حافظه فرد پیچیده نباشند می توانند به ایجاد احساس مفید بودن کمک کنند. داشتن زندگی فعال، شرکت در برنامه های جمعی، گوش دادن به اخبار و مطالعه روزنامه ها و از همه مهم تر یاد گرفتن چیزهای جدید مغز را فعال نگه می دارد و از ابتلا به بیماری یا گسترش آن پیشگیری می کند. هرچند بخشی از توانایی روانی بیماران زایل شده است، اما بسیاری از آن ها کاملاً قادر به لذت بردن از قدم زدن در پارک هستند.



نکته پایانی

اگر مراقبت از یکی از اعضای خانواده که دچار این بیماری است را به عهده دارید، از دیگران درخواست کمک کنید تا بتوانید به خود استراحت دهید. از اینکه نیاز به استراحت و فراغت دارید احساس گناه نکنید. حتی اگر بیمار از این مساله احساس رضایت نداشته باشد. مراقبت کردن از یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر می تواند بسیار طاقت فرسا باشد. احتیاج به وقت و نیروی بسیار دارد. یک مراقبت کننده باید اول از خود مواظبت نماید زیرا که او مهمترین شخص در زندگی یک بیمار مبتلا به آلزایمر است.





علی اصغر صفری فرد، نویسنده و مترجم حوزه سلامت

safariardas@gmail.com
safariardas@yahoo.com

