

توضیح بیماری آلزایمر :

آلزایمر یا از دست دادن قوای عالی مغز یک نوع از اختلالات عملکردی مغز است که به تدریج توانایی های ذهنی بیمار رو به تحلیل می رود . بیماری آلزایمر در ۲ تا ۵ درصد افراد مسن دیده میشود . آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل است که حافظه، افکار، مهارت های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد .

علل ابتلا به بیماری آلزایمر :

دلیل اصلی ابتلا به آلزایمر هنوز شناخته نشده است، ولی برخی عوامل عبارتند از :

- افزایش سن
- سابقه خانوادگی ابتلا به آلزایمر
- آسیب دیدگی های شدید سر در گذشته
- عوامل مربوط به سبک زندگی
- عوارضی که به دلیل بیماری های قلبی عروقی ایجاد می شوند
- استرس
- فشارهای روانی
- سن بالای مادر در هنگام بارداری
- وجود افسردگی بیش از ۱۰ سال قبل از ابتلا به آلزایمر

علائم بیماری آلزایمر :

علائم اولیه آلزایمر در افراد مختلف و حتی روزهای پی در پی متفاوت اند . بعضی از نشانه ها آن قدر ظریف اند که هیچ کس به آن توجهی نمی کند . علائم بعدی به صورت بارزتری جلوه می کند و علائم آنی زمانی است که بیماری پیشرفت زیادی کرده است .

مشکلات حافظه :

- دشواری در یادآوری و فراموشی که به تدریج افزایش می یابد (شایع ترین علامت)
- تکرار جملات و سوالات به طور مداوم
- فراموشی مکالمات، قرارهای ملاقات و رخدادهای و به یاد نیوردن آن ها در آینده
- قرار دادن اشیا در جاهای نامرتب به طور عادت روزانه
- گم شدن در مکان های آشنا
- فراموشی تدریجی نام افراد و اعضای خانواده و اشیاء زندگی روزمره (چیز چیز گفتن به جای نام ها)
- مشکل در یافتن کلمات درست برای مشخص کردن اشیاء، بیان افکار و یا مکالمات



ادامه علائم بیماری آلزایمر :

تفکر و استدلال :

- مشکلات تمرکز و تفکر به ویژه در مورد مفاهیمی مثل اعداد
- ناتوانی از انجام هم زمان چند کار
- مشکل در مدیریت مالی زندگی

قضاوت و تصمیم گیری :

- ناتوانی از اتخاذ تصمیمات درست و قضاوت های به جا در زندگی روزمره
- ناتوانی در انتخاب لباس مناسب با آب و هوا و یا مجلس مورد نظر
- مشکل در رانندگی درست
- مشکل در پخت و پز و سوزاندن مداوم غذا

برنامه ریزی و اجرای امور آشنا :

- ناتوانی تدریجی در لباس پوشیدن و استحمام
- ناتوانی تدریجی در اجابت مزاج و طهارت

تغییرات رفتاری و شخصیتی :

- پرخاشگری و نوسانات خلقی
- تغییر در الگوی خواب و هذیان
- سرگردانی، عدم اعتماد به دیگران
- افسردگی، انزوای اجتماعی و بی عاطفگی



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی آلزایمر

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: برونر و سوارث



آموزش بیشتر در



ادامه مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر :

- ✚ همیشه چک کنید که افراد مبتلا به آلزایمر کارت شناسایی یا گردنبند مخصوص را به همراه داشته باشند
- ✚ غذاهای سالمی که خوردن آن ها آسان است را برای این افراد آماده کنید و آن ها را تشویق به نوشیدن مایعات و آب کنید و از مصرف کافئین آن ها را دور نگه دارید
- ✚ کارهایی که باعث آرامش آن ها می شود مانند گوش دادن به موسیقی، خواندن یا گوش دادن به کتاب، بازی با کودکان و... را برایشان انجام دهید
- ✚ برای حفظ سلامتی جسم و روان خودتان (که از فرد مبتلا به آلزایمر مراقبت می کنید) با پزشک و مددکار اجتماعی مشورت کنید، هر روز استراحت کنید، با دوستانتان وقت بگذرانید، تغذیه سالم و ورزش را فراموش نکنید و در گروه های حمایتی شرکت کنید
- ✚ هم چنین برای کمک در مراقبت از فرد مبتلا به آلزایمر می توانید از افراد متخصص و یا سایر اعضای خانواده جهت انجام بعضی از کارهای مراقبت درخواست کمک کنید

پیشگیری از بیماری آلزایمر :

- ✓ فعالیت فیزیکی و ورزش داشته باشید
- ✓ تعاملات اجتماعی داشته باشید
- ✓ رژیم غذایی سالم و خواب کافی داشته باشید
- ✓ استرس خود را کنترل کنید
- ✓ چیزهای تازه یاد بگیرید و تمرین حفظ کردن داشته باشید

مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر :

- ✚ کلیدها، کیف پول، گوشی موبایل و دیگر موارد مهم را در یک جای مشخص نگه دارید تا گم نشوند
- ✚ داروها را در یک مکان امن نگه دارید
- ✚ گوشی موبایل فرد مبتلا به آلزایمر را مجهز به مکان یاب کنید و شماره های ضروری را در موبایلش با ذکر نام و نسبت ذخیره کنید
- ✚ اسباب و وسایل اضافی را از خانه خارج کنید
- ✚ زرده های محکمی را در کنار راه پله ها و در حمام و دستشویی نصب کنید
- ✚ مطمئن شوید که کفش و دمپایی های درون خانه به قدر کافی راحت و محکم هستند
- ✚ تعداد آینه ها را در خانه به حداقل برسانید، افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است تصاویر گیج کننده و ترسناکی را در آینه ببینند