مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی کاربردی
شماره ۷
شهریور ۱۴۰۵
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

بیماری آلزایمر

به مناسبت ۳۰ شهریورماه، سالروز بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر یک بیماری پیش‌رونده مغزی است که به‌تدریج حافظه، تفکر، قضاوت و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را مختل می‌کند. این بیماری شایع‌ترین علت دمانس است و بخشی طبیعی از سالمندی محسوب نمی‌شود.

در سالمندی طبیعی ممکن است فراموشی‌های خفیف و گهگاه رخ دهد؛ اما در بیماری آلزایمر، تغییرات شناختی معمولاً مداوم و پیش‌رونده‌اند و به‌مرور بر استقلال و عملکرد روزمره فرد اثر می‌گذارند.

علائم شایع بیماری آلزایمر چیست؟

علائم شایع آلزایمر شامل موارد زیر است و معمولاً به‌تدریج ایجاد شده و باگذشت زمان بیشتر می‌شود.

۱- مشکلات حافظه

- فراموش‌کردن گفتگوها یا اتفاقات اخیر
- پرسیدن مکرر یک سؤال مشابه
- گم‌کردن مکرر وسایل ضروری
- فراموش‌کردن قرار ملاقات‌ها یا اطلاعات مهم

۲- مشکلات تفکر و انجام فعالیت‌های روزمره

- مشکل در برنامه‌ریزی یا ارائه راه‌حل برای رفع مسائل معمول
- دشواری در مدیریت امور مالی، مصرف داروها یا کارهای خانه
- مشکل در پیداکردن مسیر یا بازگشت به منزل
- دشواری در تصمیم‌گیری

۳- تغییرات ارتباطی و رفتاری

- مشکل در پیداکردن کلمات مناسب در صحبت‌کردن
- دشواری در درک گفتگوها
- تغییر در شخصیت یا خلق‌وخو
- کاهش علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند
- افزایش اضطراب، گیجی یا رفتارهای غیرمعمول

وقتی این تغییرات بر استقلال فرد و زندگی روزمره تأثیرگذار شوند و مشکل ایجاد کنند، باید به پزشک مراجعه شود.

به‌خاطر داشته باشیم، تشخیص زودهنگام و مشورت با متخصصان مربوطه می‌تواند به شناسایی علت، درمان مشکلات قابل اصلاح، برنامه‌ریزی بهتر برای آینده و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

آیا می‌توان از آلزایمر پیشگیری یا آن را به تأخیر انداخت؟ بله

پیشگیری قطعی از بیماری آلزایمر در حال حاضر ممکن نیست؛ بااین‌حال، کنترل عوامل خطر و داشتن سبک زندگی سالم می‌تواند به حفظ سلامت مغز و کاهش خطر افت شناختی کمک کند.

به‌خاطر داشته باشیم، عوامل زیر می‌توانند بر سلامت مغز تأثیر بگذارند:

مراقبت از قلب و عروق

- کنترل فشارخون بالا
- کنترل دیابت و چربی خون
- پرهیز از مصرف دخانیات و مواد مخدر

فعالیت بدنی منظم

- ورزش منظم به حفظ سلامت عمومی بدن و عملکرد مغز کمک می‌کند.

فعال نگه‌داشتن مغز

یادگیری مهارت‌های جدید، مطالعه، فعالیت‌های اجتماعی و انجام فعالیت‌های ذهنی می‌توانند به حفظ سلامت مغز کمک کنند.

داشتن سبک زندگی سالم

- تغذیه متعادل
- خواب کافی و مناسب
- حفظ ارتباطات اجتماعی
- درمان مشکلات شنوایی و بینایی

چگونه از افراد مبتلا به آلزایمر مراقبت کنیم؟

توجه داشته باشیم که خانواده و اطرافیان نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت بیماران مبتلا دارند.

فرد مبتلا به آلزایمر همچنان می‌تواند روابط اجتماعی خود را حفظ کند و در فعالیت‌های روزمره و موردعلاقه خود مشارکت داشته باشد.

اقدامات مفید عبارت‌اند از:

- تأکید بر انجام برنامه‌های روزمره و معمول فرد مبتلا
- ایجاد محیط امن در خانه
- حمایت از استقلال فرد تاحدامکان
- برقراری ارتباط آرام و واضح
- توجه به نیازهای عاطفی
- احترام به شأن، شخصیت و نظرات فرد مبتلا



با پیشرفت آلزایمر، باید مراقبت خانواده و اطرافیان بیشتر بر آرامش، ایمنی، ارتباط مؤثر، راحتی و حفظ کیفیت زندگی فرد مبتلا متمرکز باشد.

حمایت از مراقبان

- ✓ مراقبت طولانی‌مدت از فرد مبتلا می‌تواند برای خانواده خسته‌کننده و پراسترس باشد.
- ✓ تقسیم مسئولیت مراقبت و استفاده از حمایت خانواده و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- ✓ مراقب نیز باید به خواب، تغذیه و سلامت جسمی و روانی خود توجه کند.
- ✓ در صورت فرسودگی، اضطراب یا افسردگی، دریافت کمک حرفه‌ای توصیه می‌شود.
- ✓ در مراحل پیشرفته، درباره نیازهای ایمنی و برنامه مراقبت آینده با تیم درمانی مشورت کنید.

در پایان، به یاد داشته باشیم:

شناخت به‌موقع آلزایمر برای حفظ سلامتی و افزایش کیفیت زندگی افراد مبتلا بسیار مؤثر است. نگرش‌های نادرست و بی‌توجهی به توصیه‌های مراقبتی متخصصان مربوطه می‌تواند مشکلات فرد مبتلا و خانواده او را بیشتر کرده و کیفیت زندگی را کاهش دهد.

منابع

1. National Institute on Aging. *What Is Alzheimer's Disease?* Bethesda (MD): National Institute on Aging, National Institutes of Health; content reviewed 4 March 2025. Available from: https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/what-alzheimers-disease
2. Centers for Disease Control and Prevention. *Signs and Symptoms of Alzheimer's.* Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; updated 15 August 2024. Available from: https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/signs-symptoms/alzheimers.html
3. National Institute on Aging. *Thinking About Your Risk for Alzheimer's Disease? Five Questions To Consider.* Bethesda (MD): National Institute on Aging, National Institutes of Health; content reviewed 25 October 2023. Available from: https://www.nia.nih.gov/alzheimers/topics/risk-factors-prevention
4. National Institute on Aging. *Alzheimer's Caregiving.* Bethesda (MD): National Institute on Aging, National Institutes of Health. Available from: https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-caregiving
5. Alzheimer's Association. 2026 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's Dement.* 2026;22(4):e71345. doi:10.1002/alz.71345. Available from: https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.71345