وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت – معاونت درمان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت – مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌ها

راهنمای خودمراقبتی در آلزایمر

Iec.behdasht.gov.ir

راهنمای آموزش بیمار

اگر ۶۵ سالگی را مرز ورود به دوران سالمندی بدانیم، باید اعتراف کنیم که در ازای هر ۵ سال افزایش سن در این دوران، احتمال بروز آلزایمر دوبرابر می‌شود و تقریبا نیمی از سالمندان بالای ۸۵ سال به آلزایمر دچار می‌شوند. با این حال، موارد نادری از این بیماری وجود دارد که علایمش را در دهه چهارم و پنجم عمر آشکار می‌کند. در هر صورت، آلزایمر شایع ترین دلیل زوال عقل به شمار می‌رود. این بیماری منجر به کاهش پیشرونده قوای ذهنی و مهارت‌های اجتماعی می‌شود و با تخریب روزافزون حافظه و شناخت بیمار، کم‌کم کار و زندگی او را مختل می‌کند. در آلزایمر، سلول‌های مغزی تحلیل می‌روند و نتیجه این تحلیل، چیزی نیست جز ضعف حافظه و افت فعالیت‌های ذهنی.

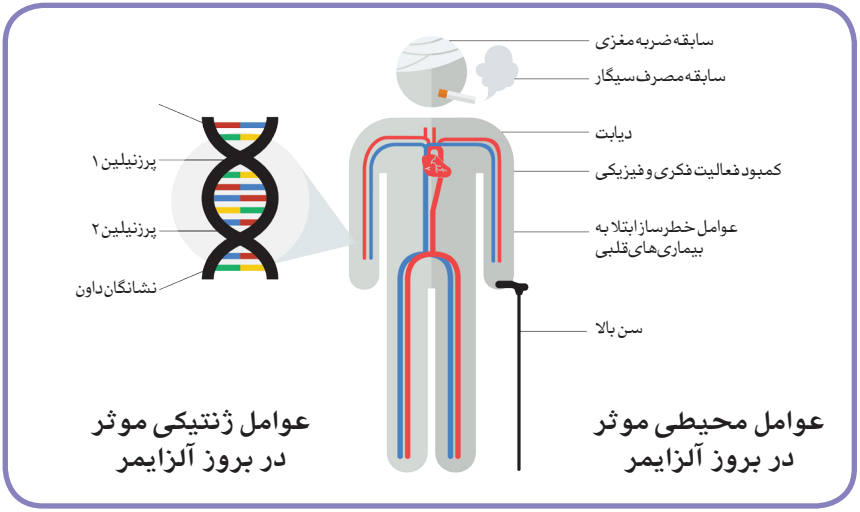
اگر چه درمان‌های امروزی آلزایمر تا حدودی می‌توانند علایم این بیماری را کاهش و حافظه بیمار را بهبود دهند، اما برای تکمیل فرآیند درمانی، بیمار به شدت محتاج حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی است. امروزه تلاش محققانی که در این حوزه کار می‌کنند، عمدتا بر یافتن راه‌هایی موثر برای پیشگیری از بروز این بیماری استوار شده است.

آلزایمر چه نشانه‌هایی دارد؟

نخستین علامتی که در آلزایمر جلب توجه می‌کند، ضعف حافظه است. آلزایمر به مرور بر مهارت‌های گفتاری، نوشتاری و روابط اجتماعی بیمار نیز تاثیر می‌گذارد و توان حل مساله، قضاوت و تصمیم‌گیری او را کاهش می‌دهد. مهم‌ترین نشانه‌های آلزایمر عبارتند از:

۱ **ضعف حافظه:** این کاملا طبیعی است که هرازگاه فراموش کنید کلید خانه یا سوییچ ماشین‌تان را کجا گذاشته‌اید یا اسم فلان همکار یا دوست‌تان را به خاطر نیاورید اما ضعف حافظه‌ای که در آلزایمر دیده می‌شود، همیشگی و پیشرونده است و هر روز بدتر از دیروز. مبتلایان به آلزایمر ممکن است سوال‌هایی را که شما از آنها می‌پرسید یا حرفی را که خودشان می‌خواهند به زبان بیاورند، بارها و بارها زیر لب تکرار کنند. آنها معمولا حرف‌شان را فراموش می‌کنند؛ قرار ملاقات‌هایشان را از یاد می‌برند؛ کلیدها، کتاب‌ها و سایر وسایل‌شان را در جاهای اشتباه و غیرمعقول 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.

۲ **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 می‌بریم. آنها گاهی به یاد نمی‌آورند 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 خانه‌اش را گم کند.



۳ **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، حرف‌شان را ناتمام بگذارند. به مرور، این اختلال گفتاری به حوزه نوشتاری هم سرایت می‌کند و باعث می‌شود آنها دچار افت مهارت‌های نوشتاری هم بشوند.

۴ **اختلال در تفکر و تمرکز:** آلزایمر باعث بروز اختلال در روند تمرکز و تفکر، به‌خصوص در حوزه تفکرات انتزاعی نظیر اعداد و ارقام، می‌شود. بروز اشتباه در حساب و کتاب‌های مالی از علایم رایج این بیماری است.

۵ **اختلال در قضاوت و تصمیم‌گیری:** آلزایمر باعث می‌شود قضاوت و تصمیم‌گیری بیمار در هنگام رانندگی، آشپزی و سایر مهارت‌های ساده و روزمره، کم‌کم دچار مشکل شده و هر روز این مشکلات بیشتر شود.

۶ **اختلال در پرداختن به امور شخصی:** کارهای شخصی ساده و روزمره، به‌خصوص آن کارهایی که انجام‌شان نیازمند گذراندن چند مرحله منظم است (مانند پختن یک غذا یا شستن یک لباس)، کم‌کم به اموری دشوار و چالش‌برانگیز تبدیل می‌شوند و در مراحل پیشرفته بیماری ممکن است بیمار حتی به خاطر نیاورد چگونه حمام می‌کرده یا لباس می‌پوشیده است.

۷ **اختلال در رفتار و شخصیت:** در مراحل متوسط و شدید آلزایمر، رفتار، گفتار و احساسات و عواطف بیمار تغییر می‌یابد و او را به سمت افسردگی، اضطراب، بدبینی، لجاجت، زودرنجی و پرخاشگری می‌کشاند.

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 می‌شود ایجاد می‌گردد.

۶ نشانه زودرس آلزایمر

۱ ضعف حافظه‌ای که زندگی روزمره را مختل می‌کند

اختلال حافظه ناشی از آلزایمر به شکلی است که فرد به‌طور عمده در به‌خاطرسپاری اطلاعات جدید دچار مشکل می‌شود و در به یادآوری اطلاعات قدیمی مشکل چندانی ندارد

۲ ناتوانی در برنامه‌ریزی و حل مسایل متداول زندگی

مبتلایان به آلزایمر معمولا در برنامه‌ریزی‌های شخصی و حرفه‌ای، به ویژه هنگامی که پای عدد و رقم و محاسبه به میان می‌آید، دچار مشکل می‌شوند.

۳ تغییر شخصیت و خلقیات

مراحل متوسط تا شدید بیماری آلزایمر با بروز تغییرات خلقی یا شخصیتی ناگهانی مانند بدبینی، افسردگی، هراس، اضطراب یا زودرنجی همراه می‌شود.

۴ گذاشتن وسایل دم‌دستی در جاهای اشتباه و نامتعارف

فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است به کرات تلفن را در یخچال بگذارد و جورابش را در جامسواکی!

۵ ناتوانی در شناخت رنگ‌ها و درک تصاویر

در بیماری آلزایمر در مراحل متوسط و پیشرفته محدوده اختلال شناخت و تضاوت تغییر می‌یابد و حتی در مراحل پیشرفته به رنگ‌ها و تصویرهایی که فرد با آنها مواجه می‌شود نیز سرایت می‌کند

۶ گم کردن زمان و مکان

بسیاری از مبتلایان به آلزایمر در درک گذر زمان، شناخت روز و ماه و سال، تسلط به تاریخ تقویمی، احاطه به جغرافیای پیرامونی دچار مشکل می‌شوند و به بیان ساده، زمان و مکان را گم می‌کنند

رابطه آلزایمر، ژنتیک و جنسیت

هرچند رابطه بین آلزایمر و ژنتیک به‌طور کامل شناخته نشده است، اما دانشمندان تغییر در برخی از ژن‌هایی که از والدین به ارث رسیده‌اند را مسوول این بیماری می‌دانند. البته این عامل در موارد بسیار نادری مسوول ایجاد بیماری است (کمتر از ۵ درصد آلزایمر!).
از نظر جنسیت نیز باید گفت که زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری‌اند. دلیل اصلی این پدیده را باید در طول عمر بیشتر زنان نسبت به مردان جستجو کرد؛ چراکه بر مبنای آمارهای جهانی، طول عمر زنان، به طور متوسط، ۷ سال بیشتر از طول عمر مردان است.

رابطه آلزایمر و سبک زندگی

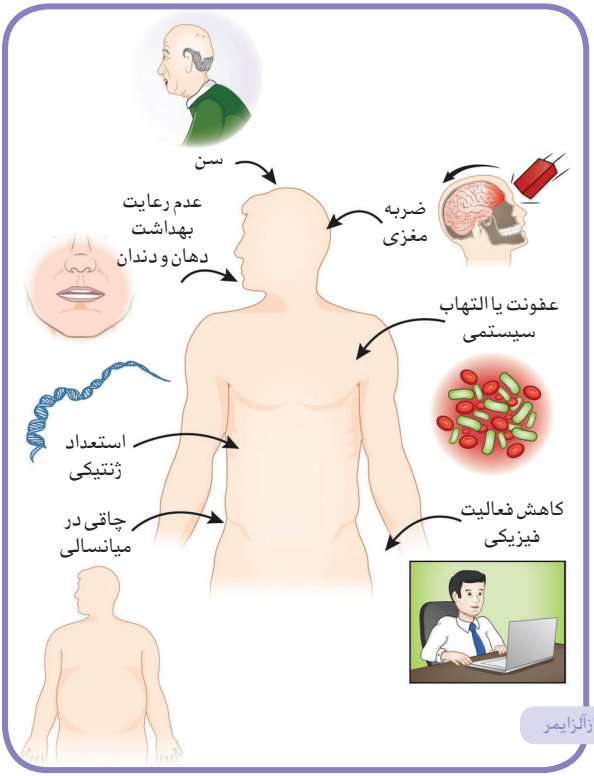
تاکنون هیچ عاملی در سبک زندگی شناخته نشده که قادر باشد احتمال ابتلا به این بیماری را به طور صددرصدی کاهش دهد. با این حال، برخی شواهد حاکی از آن است که همان عوامل خطرساز بیماری‌های قلبی (کم‌تحرکی، سیگار، فشار خون بالا، چربی خون بالا و دیابت) می‌توانند زمینه‌ساز بروز و پیشرفت بیماری آلزایمر باشند.
مطالعات نشان داده‌اند که اشتغال ذهنی مادام‌العمر به یادگیری و فعال بودن در حوزه ارتباطات اجتماعی، احتمال بروز آلزایمر را کاهش می‌دهد. تحصیلات عالیه، مشاغل پرماجرا، ارتباطات فعال اجتماعی، مطالعه و موسیقی، مراقبت از کودکان و مراقبت از حیوانات خانگی نیز در کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر نقش دارند. یک تئوری رایج برای توجیه این مساله آن است که درگیری مغز با چنین اشتغالاتی سبب می‌شود ارتباطات بین سلول‌های مغزی تحکیم و تکثیر شوند و این عامل قادر است سلول‌های مغزی را در برابر تغییرات بیماری آلزایمر، تا حدودی، بیمه کند.

آلزایمر چه عوارضی دارد؟

بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است نتواند:

- دردش 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 توصیه‌های طبی پزشکش عمل کند؛ و
- عوارض داروهای مصرفی‌اش را درک و بیان کند.

همچنین، با پیشرفت آلزایمر، این بیماری بر عملکردهای بدن (از قبیل غذاخوردن، حفظ تعادل، کنترل ادرار و مدفوع) نیز تاثیر می‌گذارد و این تغییرات نیز، به‌نوبه‌خود، می‌توانند زمینه‌ساز بروز عفونت‌های دیگر (عفونت ریه به دلیل بروز آسپیراسیون مواد غذایی) و عوارض دیگر (مانند زمین‌خوردگی‌های مکرر و به دنبال آن، شکستگی استخوان‌ها و ضربه مغزی) باشند.



عوامل خطرساز آلزایمر

با آلزایمر در مطب پزشک

اینکه در شروع بیماری‌تان به پزشک عمومی مراجعه کنید یا روان‌پزشک یا نورولوژیست یا اینکه به جای مراجعه به پزشک، مشکل‌تان را با یکی از اعضای خانواده‌تان در میان بگذارید، یک مساله شخصی است اما از جایی به بعد، مراجعه به پزشک برای آغاز سریع روند تشخیص و درمان بیماری، اجتناب‌ناپذیر است. به هر حال، پیش از مراجعه به پزشک، بهتر است موارد زیر را در نظر داشته باشید تا آنها را با پزشک‌تان در میان بگذارید:

- **با محدودیت‌های احتمالی آشنا شوید:** از پزشکتان بپرسید آیا برای انجام آزمایش‌هایتان ناشتا بودن ضروری است یا نه. بپرسید که چه نوع آزمایش‌هایی برای تشخیص دقیق مشکل‌تان مورد نیاز است.

- **علایم بیماری‌تان را بنویسید:** پزشکان برای تشخیص دقیق بیماری آلزایمر به جزییات شرح حال شما نیاز دارند. از آنچه خودتان خیال می‌کنید باعث ضعف حافظه‌تان شده، حرف بزنید. از فراموشکاری‌های رایج‌تان یادداشت بردارید تا هنگام ملاقات با پزشک، آنها را به زبان بیاورید. سعی کنید به خاطر بیاورید که مشکل‌تان 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 سرنخ‌های 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 غیرنسخه‌ای 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.
- **سوال‌هایتان را بنویسید:** فهرستی از سوال‌های مهم و موردنظرتان را یادداشت کنید تا در برخورد با پزشک‌تان، از او بپرسید و جواب بخواهید؛ سوال‌هایی از این قبیل که: آیا من آدم فراموشکاری هستم یا دچار ضعف حافظه شده‌ام؟ آیا اینها علایم بیماری آلزایمر است؟ چه آزمایش‌هایی باید بدهم تا بیماری‌ام معلوم شود؟ متخصصان کدام رشته‌های پزشکی می‌توانند به درمانم کمک کنند؟ آیا بیمه هزینه‌های درمانی‌ام را تقبل می‌کند؟ اگر تشخیص شما آلزایمر است، من باید دقیقا چه کار کنم تا مانع پیشرفت این بیماری شوم؟ مراحل درمانی این بیماری چیست؟ آیا آلزایمر روی بیماری‌های دیگرم هم تاثیری می‌گذارد؟ آیا پرهیز غذایی خاصی را باید رعایت کنم؟

پزشکان چگونه آلزایمر را تشخیص می‌دهند؟

متاسفانه هنوز هیچ آزمایشی اختصاصی برای تشخیص قطعی آلزایمر نداریم. تنها راه تشخیص قطعی بیماری آلزایمر بیوپسی مغز بیمار است که تنها پس از مرگ بیمار امکانپذیر است. با این حال، شرح حال بیمار در بیشتر موارد به تشخیص صحیح می‌انجامد اما برای اینکه پزشک بتواند دریابد ضعف حافظه شما ناشی از

برای اینکه بدانیم آلزایمر چه تاثیری بر مغز و سایر اعضای بدن می گذارد، بهتر است ابتدا با مراحل اولیه این بیماری آشنا شویم. تصویر، شما را با ۷ مرحله مهم این بیماری آشنا می‌کند.

مراحل آلزایمر

آلزایمر است یا چیز دیگر، معاینه‌ها و آزمایش‌های زیر نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند:

- **شرح حال و معاینه بالینی:** معاینه بالینی در بیماران مشکوک به آلزایمر عمدتا یک معاینه عصبی است؛ معاینه‌ای مشتمل بر سنجش رفلکس‌ها، سنجش تون عضلانی، سنجش میزان توانایی بیمار در نشستن و برخاستن و مشاهده طرز ایستادن و راه رفتن او و معاینه حسی و حرکتی و تعادلی. تشخیص بیماری آلزایمر عمدتا بالینی و مبتنی

برگرفتن شرح حال است. اخذ شرح حال بیمار مبتلا به آلزایمر، دقیق، جزءنگر و وقت گیر است که اغلب چند پرسشنامه را در بر می‌گیرد. پزشک ممکن است برای تکمیل معاینه‌اش از بیمار بپرسد: «امروز چه روزی است؟» یا «اینجا کجاست؟» یا از بیمار بخواهد که از صفر تا ۱۰۰ را برعکس بشمارد و در صورت لزوم از تست‌های تکمیلی تخصصی آلزایمر استفاده کنند. نوع پاسخ‌های بیمار به این پرسش‌ها تعیین می‌کند میزان آسیب مغزی او در چه حدی است. علایم بیماری افسردگی می‌تواند بسیار شبیه علایم مراحل آغازین بیماری آلزایمر باشد. بنابراین دادن اطلاعات دقیق به منظور اخذ شرح حال مناسب توسط پزشک به افتراق بین این دو بیماری کمک شایانی می‌کند.

- **تست‌های آزمایشگاهی:** بزرگ‌ترین کمکی که از تست‌های آزمایشگاهی برمی‌آید، این است که نتیجه‌شان نشان می‌دهد ضعف حافظه بیمار، ناشی از بیماری‌های ارگانیک (مانند اختلالات تیروئیدی و یا کمبودهای ویتامینی یا اختلال سطح املاح در خون) نیست و باید به تشخیص‌های دیگر فکر کرد.

- **تصویربرداری از مغز:** در صورت صلاحدید پزشک سی‌تی‌اسکن و ام‌آرآی انجام می‌شود که در آنها تغییراتی که در بافت مغز رخ داده، آشکار می‌شود و به این ترتیب، پزشک می‌تواند به تشخیص بهتری از بیماری دست یابد. نشانه‌هایی که در تصویربرداری‌های مغزی آلزایمر دیده می‌شوند، در برخی موارد، با نشانه‌های ضربه مغزی و سکته مغزی همپوشانی دارند و اینجاست که پزشک باید این نشانه‌های تصویری را با شرح حال بیمار، کنار هم بگذارد و از برآیند آنها به تشخیص صحیح برسد.

پت اسکن نیز یکی دیگر از تکنیک‌های تصویربرداری است که در موارد به خصوصی که طبق صلاحدید پزشک انجام می‌گیرد در آن، یک نشانگر رادیواکتیو در ورید بیمار تزریق می‌شود و سپس عکسبرداری انجام می‌شود تا معلوم شود که نشانگر مورد نظر به کدام منطقه از مناطق مغز بیمار نفوذ کرده و کدام مناطق مغز همچنان نفوذناپذیر باقی مانده و احتمالا دچار اختلال شده است.

نقش داروها در درمان آلزایمر

داروهای جدید آلزایمر می‌توانند در تخفیف علایم ضعف حافظه تا حدی کمک‌کننده باشند. این داروها عمدتا به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱۰ علامت هشداردهنده بیماری آلزایمر

- **مهارکننده‌های کولین استرات:** این داروها باعث می‌شوند سطح برخی مواد شیمیایی که در هنگام ارتباط بین سلول‌های مغزی آزاد می‌شوند، افزایش یابد. دنزپیل و ریواستیگمین از مهم‌ترین داروهای این گروه به شمار می‌روند. شایع‌ترین عوارض این داروها نیز عبارتند از اسهال، تهوع و استفراغ.
- **ممانتین:** این دارو مرگ سلول‌های مغزی را به تاخیر می‌اندازد و در موارد شدید آلزایمر به همراه دنزپیل همزمان مصرف می‌شود. شایع‌ترین عارضه دارویی ممانتین نیز گیجی و خواب‌آلودگی و یبوست است.

نقش اعضای خانواده در درمان آلزایمر

حمایت اطرافیان بیمار، به‌خصوص حمایت اعضای خانواده، بخش مهمی از درمان آلزایمر محسوب می‌شود. برای این منظور لازم است:

- مبلمان اضافی و غیرکاربردی را از دم‌دست بیمار بردارید؛
- برای پله‌ها نرده بگذارید؛ از توالت فرنگی استفاده کنید؛
- از نرم و راحت بودن کفش و دمپایی بیمار مطمئن شوید؛
- در خانه توالت فرنگی نصب کنید؛ و
- تعداد آینه‌های 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 مجموعه‌ای از مشکلات شناختی، عاطفی و احساسی

مقایسه ظاهری مغز سالم و بیمار

مغز سالم

مغز دچار آلزایمر خفیف

مغز دچار آلزایمر شدید

دست‌به‌گریبان‌اند؛ از ترس و خشم و اندوه گرفته تا گیجی و خمودگی و افسردگی. شما می‌توانید به بیمارتان کمک کنید بهتر با شرایطش کنار بیاید. می‌پرسید چگونه؟ پاسخ روشن است: با شنیدن حرف‌ها و دلهره‌های بیمار و اطمینان بخشیدن به او درباره اینکه زندگی او می‌تواند هنوز هم سودمند و لذت‌بخش باشد. باید طوری رفتار کنید که بیمارتان احساس کند همچنان شان او حفظ شده و هنوز و همیشه مورد احترام است. تا حد امکان محیط خانه را برای او آرام و اطمینان‌بخش کنید. ایجاد تغییرات زیاد در محیط اطراف بیمار، سر و صدا و ازدحام جمعیت، بیماران مبتلا به آلزایمر را مضطرب و ناراحت می‌کند. بنابراین تا می‌توانید، از این موارد پرهیز کنید و تا حد امکان، بیمارتان را از قرار گرفتن در وضعیتی که مجبور شود چیزی را به خاطر آورد، معاف کنید. این کار واقعا برای بیمار، دشوار و آزاردهنده است و این فشار عصبی معمولا به افت شدیدتر قوای ذهنی او می‌انجامد.

حقیقت این است که مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر اصلا کار آسانی نیست و به همین دلیل، بسیاری از پزشکان معتقدند که مراقب یک بیمار مبتلا به آلزایمر نیز خودش محتاج مراقبت است. احساس خشم، عذاب وجدان، اندوه و ناامیدی از رایج‌ترین احساساتی است که مراقب تجربه می‌کند و توجه او به نیازهای شخصی‌اش می‌تواند از شدت این احساسات آزاردهنده بکاهد. اگر شما در خانواده‌تان یک بیمار مبتلا به آلزایمر دارید که باید از او مراقبت کنید، یادتان باشد که:

- تا می‌توانید، درباره آلزایمر اطلاعات کسب کنید؛
- از کسانی که قادرند به هر نحوی به شما کمک و بارتان را سبک‌تر کنند، کمک بخواهید؛
- هر روز مدتی را، هرچند کوتاه، به استراحت و تفریح اختصاص دهید؛
- به فکر سلامت خودتان باشید و از تغذیه سالم و ورزش غافل نشوید؛ و
- به یک گروه حمایتی بپیوندید و از تجربیات سایر اعضای گروه که مانند شما از یک بیمار مبتلا به آلزایمر مراقبت می‌کنند، استفاده کنید و تجربیات خودتان را نیز با آنها در میان بگذارید.

نقش ورزش در درمان آلزایمر

ورزش منظم، بخش مهمی از درمان آلزایمر است. روزی نیم ساعت پیاده‌روی (البته در کنار یک همراه) می‌تواند تا حدودی به بهبود روحیه و حافظه بیمار و ارتقای سطح سلامت عمومی او کمک کند. ورزش همچنین می‌تواند به بهبود خواب و پیشگیری از یبوست نیز

منجر شود. بیمار می‌تواند در مراحل ابتدایی بیماری به تنهایی پیاده‌روی کند مشروط بر اینکه حتما برگه‌ای در جیب یا کیف او بگذارید که اسم و مشخصات و نشانی منزلش روی آن نوشته شده باشد. ولی در مراحل پیشرفته بیماری به هیچ‌وجه نباید بیمار به تنهایی از منزل خارج شود.

نقش تغذیه در درمان آلزایمر

مبتلایان به آلزایمر گاهی غذا خوردن را هم از یاد می‌برند و دربیشتر مواقع، به‌دم‌دستی‌ترین خوراکی‌ها قناعت و در نتیجه، سیستم ایمنی بدنشان را تضعیف می‌کنند. آنها نوشیدن آب و سایر مایعات را نیز هرازگاه فراموش می‌کنند و به این ترتیب، خود را در معرض کم‌آبی و یبوست قرار می‌دهند. اگر در خانواده شما کسی مبتلا به آلزایمر است، باید هر روز حواستان به این نکته باشد که او روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب (در صورت نداشتن منع پزشکی) بنوشد و از مصرف مایعات کافئین‌دار (مانند قهوه و نسکافه) خودداری کند تا دچار بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و پرادراری نشود. درخصوص مکمل‌های غذایی متعددی که برای آلزایمری‌ها تبلیغ می‌شود نیز باید گفت که تا کنون سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هیچ مکملی را برای این بیماران، ضروری یا سودمند ندانسته است.

نقش سبک زندگی در درمان آلزایمر

به‌طورکلی می‌توان گفت که هرچه سبک زندگی ما سالم‌تر باشد، سطح سلامت عمومی‌مان نیز بیشتر و احتمال ابتلای‌مان به آلزایمر کمتر خواهد بود:

- **ورزش منظم:** ورزش در سلامت قلب و عروق و حافظه نقش دارد. ضمن اینکه برخی مطالعات نیز به تاثیر مثبت ورزش بر روحیه و رفتار و بهبود خلق بیماران آلزایمری اشاره داشته‌اند.
- **رژیم غذایی:** یک برنامه غذایی کم‌چرب و سرشار از میوه‌ها و سبزی‌های تازه می‌تواند به سلامت قلب و عروق کمک کند و همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، بین سلامت قلب و عروق و سلامت حافظه رابطه وجود دارد.
- **امگا ۳:** اسید چرب امگا ۳ برای سلامت قلب و مغز سودمند است. امگا ۳ را می‌توان به میزان فراوان در ماهی و گردو یافت و البته کپسول‌های امگا ۳ نیز در بازار موجودند.
- **ویتامین D:** ویتامین D تاثیر بسزایی در حفظ قوای شناختی و همچنین سلامت استخوان‌ها دارد. مصرف مکمل ویتامین D طبق تجویز پزشک توصیه می‌شود.
- **روابط خانوادگی و اجتماعی:** ایجاد روابط خوب خانوادگی و اجتماعی و همچنین به وجود آوردن شبکه مناسبی از حمایت‌های بیرونی و اشتغالات ذهنی سالم می‌تواند زندگی را برای بیمار مبتلا به آلزایمر رضایت بخش‌تر کند.

پیشگیری از آلزایمر

متاسفانه تا کنون، هیچ راه پیشگیری قطعی و موثری برای آلزایمر شناخته نشده است. البته تحقیقات در این خصوص همچنان ادامه دارد اما آنچه هم‌اکنون می‌توان با قطعیت گفت، این است که هرچه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در فرد کاهش یابد، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نیز کمتر خواهد شد. همچنان که پیش‌تر گفته شد، همان عوامل خطرساز بیماری‌های قلبی (مانند دیابت، فشار خون، چاقی، کم‌تحرکی و سیگار) می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به آلزایمر نیز باشند. فعال بودن، چه از نظر فیزیکی و چه از نظر ذهنی و اجتماعی، می‌تواند زندگی را لذت‌بخش‌تر و احتمال ابتلا به آلزایمر را کمتر کند.

۷ قدم از آلزایمر دور شوید!