پیشرفت آلزایمر در افراد مختلف متفاوت است و به شرایط زندگی، زمان تشخیص و روش‌های درمانی بستگی دارد. گاهی تا ۲۰ سال بعد از دیدن علائم اولیه بیماری پیشرفت چندانی ندارد

باید و نبایدهای رفتاری و تغذیه‌ای بیماران مبتلا به آلزایمر چیست؟

نه به فراموشی



بیماری آلزایمر (Alzheimer's disease) یا بیماری فراموشی، یك نوع اختلال عملكرد مغزی است كه به تدریج توانایی‌های ذهنی را كم می‌كند. بارزترین نوع زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولا به تدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌كند. با این حال به راحتی نمی‌توانید بفهمید كه یكی از اعضای خانواده‌تان به این بیماری مبتلا شده. توجه به هشدارهای اولیه مانند فراموشی‌های لحظه‌ای، جابه‌جا گذاشتن وسایل، گم كردن زمان و مكان و... می‌تواند كمك‌كننده باشد، اما درنهایت این پزشك است كه پی به بیماری می‌برد. از دست دادن خفیف حافظه در افراد بالای ۶۰ سال اتفاق عجیبی نبوده و به این معنا نیست كه فرد به آلزایمر مبتلا شده است اما در مجموع افراد بالای ۶۵ سال و كسانی كه در نزدیكانشان این بیماری را داشته‌اند، مستعد ابتلا به این بیماری هستند و ۲ تا ۵ درصد افراد به این بیماری مبتلا می‌شوند.

لیلا شوقی

روزنامه نگار

> اختلال در خواب و کمردرد از عوارض آلزایمر است. بنابراین نگران نباشید و فکر نکنید که بیماری دیگری سراغ فرد آلزایمری آمده است

خود را آماده کنید

- آمادگی روحی و روانی شما کمك‌کننده است. بیماری را قبول کنید و برای کند کردن روند آن دست به کار شوید.
- آلزایمر روی تمرکز تاثیر می‌گذارد، بنابراین انتظار داشته باشید که فرد مانند گذشته آشپزی کند، حرف بزند و رانندگی کند. حتی ممکن است تعادل خود را از دست بدهد و زمین بخورد. دور مهربانی را هم خط بکشید، شما حالا با کودکی که در کالبد آدم بزرگ‌ها قرار دارد، برخورد خواهید داشت.
- اختلال در خواب و کمر درد از عوارض آلزایمر است. بنابراین نگران نباشید و فکر نکنید که بیماری دیگری سراغ فرد آلزایمری آمده است.

چه باید کرد؟

- بهترین کار این است که در خانه از او نگهداری کنید. با اعضای خانواده مشورت کرده و برای نگهداری او در خانه برنامه‌ریزی کنید و صبور باشید. اگر بیماری پیشرفت کرده از پرستار هم کمك بگیرید.
- اگر خود فرد مبتلا به آلزایمر می‌تواند تصمیم بگیرد، به او اجازه این کار را دهید. برای کارهای مهم‌تر مانند تصمیمات قانونی و مالی با یك وکیل مشورت کنید.
- زمان غروب آفتاب، بیماران مبتلا به آلزایمر افسرده و غمگین می‌شوند. این افسردگی گاهی حتی به خشونت منتهی می‌شود. بهتر است پرده‌ها را بکشید. خانه را روشن کنید تا غروب را حس نکند و او را با کاری که دوست دارد، سرگرم کنید.
- ممکن است که بیمار نام شما را فراموش کند، می‌توانید نام اعضای خانواده را در کنار تصویرشان قرار دهید و نسبت را هم در کنارش بنویسید. البته با پیشرفت بیماری، حتی شاید فرد مبتلا به آلزایمر تصویر شما را هم فراموش کند.
- در اغلب موارد او غمگین است. با او با مهربانی صحبت کنید. به حرف‌هایش گوش بدهید و به او نشان دهید که هنوز دوستش دارید. او شاید نتواند جواب شما را بدهد، اما عشق را درك می‌کند.
- داروها را در دسترس قرار ندهید. وسایل خانه را برای یك کودك نوپا بچینید. آشپزخانه، حمام و سرویس بهداشتی از ورودی‌هایی هستند که ممکن است برای فرد مبتلا به آلزایمر، خطر داشته باشد.
- از او سؤالی نپرسید که نیاز به توضیح داشته باشد، بهترین کار این است که سؤالی بپرسید که با بله و نه جوابش را بدهد.
- برای این دسته از بیماران گاهی تکرار زیاد و یادآوری مکرر کمك‌کننده است. یك گفت‌وگوی صمیمی، کوتاه و اطمینان‌بخش می‌تواند از اضطراب و آشفتگی بیمار کم کند.

روند پیشرفت بیماری

پیشرفت آلزایمر در افراد مختلف متفاوت است و به شرایط و پیشینه زندگی، زمان تشخیص و روش‌های درمانی بستگی دارد. گاهی تا ۲۰ سال بعد از دیدن علائم اولیه بیماری پیشرفت چندانی ندارد. در حالت کلی این بیماری شامل سه مرحله است.

در مرحله اول علائم یکی یکی و به‌تدریج ظاهر می‌شوند و زندگی فرد را با مشکلات کوچکی روبه‌رو می‌کنند. در مرحله دوم، همه علائم ظاهر شده و بیمار برای زندگی نیاز به کمك و همراهی اطرافیانش دارد. در آخرین مرحله هم به خاطر درگیر شدن بخش‌های زیادی از مغز، مشکلات جسمی هم ظاهر می‌شود.

چه کنیم تا روند بیماری کند شود؟

با ابتلا به آلزایمر زندگی تمام نمی‌شود. زندگی سخت می‌شود، اما همچنان با کیفیت قابل قبولی می‌تواند ادامه پیدا کند. این کیفیت را اما شما می‌سازید.

- فعالیت فیزیکی همیشه کمك‌کننده است. پس ورزش هم می‌تواند کمك کند. شرایط روحی بیمار آلزایمری‌تان با ورزش ارتقا پیدا می‌کند. البته قبل از شروع ورزش با پزشك‌تان مشورت کنید. پیاده‌روی، باغبانی و حتی تا کردن لباس‌ها اتو شده می‌تواند آرامش را به آلزایمری‌ها هدیه بدهد.
- کار شما با مراقبت از بیمار بیشتر هم شده است، بنابراین بهترین کار این است که از خود او هم کمك بگیرید. از او بخواهید در مرتب کردن ملحفه‌ها به شما کمك کند.

انجام کارهای ساده را به آنها بسپارید. کارهایی که فکر می‌کنید او می‌تواند انجام دهد را در یك برگه کوچك بنویسید و از او بخواهید که انجامش دهد.

- برایش موسیقی‌ای که دوست دارد، پخش کنید. موسیقی برای آرام شدن او مفید است، به اضافه این که اخیرا دانشمندان از تاثیر مثبت موسیقی بر بیماری آلزایمر گفته‌اند.
- اگر فرد مبتلا به آلزایمر دیابت هم دارد، بهترین کار این که دیابتش کنترل شود. دیابت روند رشد بیماری را افزایش می‌دهد.
- سیگار کشیدن را برایش ممنوع کنید.
- با تجویز پزشك دارو مصرف کنید. داروهای خواب‌آور پیشرفت بیماری را بیشتر هم می‌کنند. در مجموع خوب خوابیدن می‌تواند روند رشد آلزایمر را کاهش دهد.

تغذیه افراد مبتلا باید چگونه باشد؟

به قول بقراط غذا همان دارو است. برای این که روند آلزایمر کاهش پیدا کند، باید مراقب تغذیه هم باشید.

- رژیم مدیترانه‌ای بهترین رژیم برای بیماران مبتلا به آلزایمر است. یعنی میوه و سبزیجات تازه، روغن زیتون، آجیل‌ها و دانه‌های روغنی، حبوبات، ماهی، مرغ، پنیر، شیر بز و حتی کفیر، آب و چای بهترین گزینه‌ها برای بیمار آلزایمری شماست.
- غذاهای ارگانیك بخورید. وقتش است که با طبیعت آشتی کنید. بنابراین از غذاهای فرآوری‌شده استفاده نکنید و رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید.
- کاهش روی در افراد مبتلا به آلزایمر خیلی اتفاق می‌افتد. خوردن تخمه کدو، گوشت گاو تازه و شکلات تیره در این زمان توصیه می‌شود.
- از شکر و غلات تصفیه‌شده استفاده کنید. شکر و غلات تصفیه‌شده، سلامت مغز را حفظ می‌کند و سطح انسولین را هم پایین نگه می‌دارد.