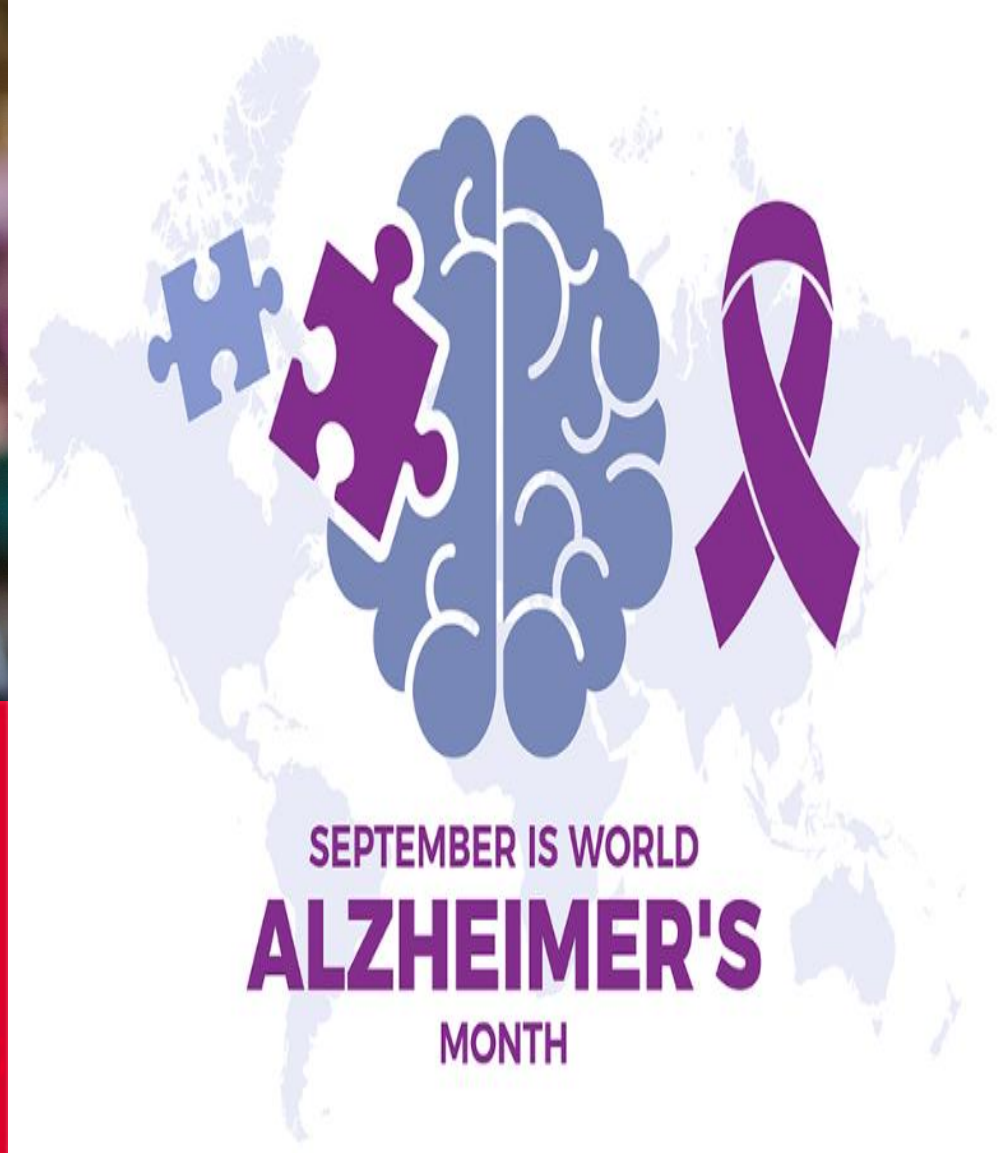


**TIME TO
ACT ON
DEMENTIA.**



انجمن دمانس و آلزایمر ایران

Iran Dementia and Alzheimer's Association



ماه سپتامبر (۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر) به عنوان ماه آگاهی‌رسانی در مورد آلزایمر و دمانس (زوال عقل) انتخاب شده است. امسال نیز، انجمن‌های فعال در این زمینه کمپین‌های آموزشی و آگاهی‌رسانی را در طول این ماه برگزار می‌کنند، چرا که بسیاری از مردم هنوز به اشتباه معتقدند زوال عقل بخشی از روند طبیعی پیر شدن است. همین دلیل به تنهایی نشان می‌دهد که کمپین‌های آگاهی عمومی مانند ماه جهانی آلزایمر، چقدر برای تغییر ادراک و افزایش دانش عمومی در مورد این بیماری مهم هستند.

شعار امسال ماه جهانی آلزایمر، "هم‌اکنون زمان اقدام است" انتخاب شده است.

دِمانس یا زوال عقل چیست و چه تفاوتی با آلزایمر دارد؟

کلمه "زوال عقل" گروهی از علائم را توصیف می‌کند که شامل از دست‌دادن حافظه، مشکل در فکرکردن و حل مسئله، مشکلات در استفاده از زبان گفتاری، تغییرات در خلق و خو، ادراک یا رفتار می‌شود. این تغییرات معمولاً در ابتدا بسیار کوچک هستند اما به مرور زمان برای افراد مبتلا به زوال عقل با پیشرفت بیماری و علائم آن، زندگی روزمره بیماران تحت تاثیر شدید قرار می‌گیرد. **زوال عقل بخشی طبیعی از روند پیری نیست** بلکه زمانی ایجاد می‌شود که یک بیماری به سلول‌های عصبی مغز آسیب می‌رساند. همانطور که سلول‌های عصبی بیشتری آسیب می‌بینند، توانایی مغز برای عملکرد طبیعی کاهش می‌یابد. زوال عقل می‌تواند توسط طیفی از بیماری‌های مختلف ایجاد شود. این بیماری‌ها با مکانیسم‌های مختلفی بر مغز تأثیر می‌گذارند و در نتیجه انواع مختلفی از زوال عقل را ایجاد می‌کنند. شایع‌ترین نوع این بیماری‌ها (۶۰-۷۰ درصد موارد) **آلزایمر** است و پس از آن زوال عقل عروقی (Vascular) قرار دارد. علائم بالینی در افراد، به بیماری عامل زوال عقل و قسمت‌هایی از مغز که درگیر شده‌اند بستگی دارد.

افراد مبتلا به دِمانس به مراقبت‌های ویژه نیاز دارند. شرایط این افراد، ساعت‌های نظارت بیشتر و مراقبت طولانی‌تر را طلب می‌کند. نیاز مراقبتی افراد مبتلا از اوایل مسیر بیماری شروع و در طول راه وابستگی آنها بطور مداوم افزایش می‌یابد.



بیماری آلزایمر و مراحل آن

بیماری آلزایمر یک بیماری پیشرونده و تحلیل برنده و شایع‌ترین نوع دمانس است. این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که پروتئین‌هایی که به درستی ساخته نشده‌اند در داخل مغز تجمع پیدا می‌کنند. این پروتئین‌ها به یکدیگر متصل شده و ساختارهایی به نام "پلاک" را تشکیل می‌دهند. این ساختارها، سلول‌های عصبی را از عملکرد صحیح و ساخت مواد شیمیایی مهم که به انتقال پیام‌ها در مغز کمک می‌کنند باز می‌دارند. با گذشت زمان، این موضوع به سلول‌ها آسیب رسانده و باعث ایجاد اختلال در عملکرد مغز می‌شود. شایع‌ترین علائم اولیه بیماری آلزایمر عبارتند از:

* **از دست دادن حافظه:** مانند مشکل در یادگیری اطلاعات جدید و یادآوری رویدادهای اخیر

* **سرردگمی در مورد زمان و مکان:** مانند از دست دادن زمان و گم شدن آسان

* **مشکلات زبانی و ارتباطی:** مانند دشواری در یافتن کلمه مناسب برای چیزی و بیان منظور و کلمات

* **اختلال در درک تصاویر و فاصله‌ها:** مانند مشکل در قضاوت فواصل مختلف و یا تفسیر نادرست الگوها

علائم بیماری آلزایمر با گذشت زمان بدتر می‌شوند، اگرچه سرعت پیشرفت بیماری در افراد متفاوت است. به طور متوسط، یک فرد مبتلا به آلزایمر چهار تا هشت سال پس از تشخیص عمر می‌کند اما بسته به عوامل دیگر این زمان می‌تواند تا ۲۰ سال نیز افزایش پیدا کند. سیر پیشرفت بیماری به سه مرحله خفیف، میانی و پیشرفته تقسیم شده است.

۱- مرحله خفیف:

در مراحل اولیه فرد ممکن است قادر باشد همچنان به صورت مستقل عمل کند. او هنوز هم ممکن است رانندگی کند، کار کند و فعالیت‌های اجتماعی خود را ادامه دهد. با این وجود فرد ممکن است احساس کند که دچار نقص حافظه شده است (مانند فراموش کردن کلمات آشنا یا مکان اشیاء روزمره)

۲- مرحله میانی:

مرحله میانی آلزایمر معمولاً طولانی‌ترین مرحله آن بوده و ممکن است سال‌ها طول بکشد. با پیشرفت بیماری، فرد مبتلا به آلزایمر به سطح بیشتری از مراقبت نیاز دارد. در مرحله میانی، علائم زوال عقل بارزتر هستند. فرد ممکن است کلمات را اشتباه بگیرد، ناامید یا عصبانی شود و رفتارهای غیرمنتظره‌ای داشته باشد. آسیب به سلول‌های عصبی مغز می‌تواند بیان افکار و انجام کارهای معمول را بدون کمک برای فرد دشوار کند.

۳- مرحله پیشرفته:

در مرحله نهایی بیماری، علائم زوال عقل بسیار شدید است. افراد توانایی پاسخ دادن به محیط خود، شروع و ادامه گفتگو و در نهایت کنترل حرکتی خود را از دست می‌دهند. با ادامه بدتر شدن حافظه و مهارت‌های شناختی، ممکن است تغییرات شخصیتی قابل توجهی رخ دهد. در این مرحله بیماران کاملاً به مراقب خود وابسته هستند.

علامت‌های هشدار بیماری آلزایمر



حافظه با افزایش سن در افراد تغییر می‌کند اما از دست دادن حافظه که زندگی روزمره را مختل می‌کند بخش طبیعی از روند پیری نیست. علائم اولیه بیماری معمولاً بعد از ۶۰ سالگی ظاهر می‌شوند و ریسک ابتلا با افزایش سن بیشتر می‌شود برخی افراد قبل از دیگران متوجه تغییرات در خود می‌شوند، برای افراد دیگر، دوستان و خانواده ممکن است ابتدا تغییرات را ببینند.

اگر متوجه تغییراتی در خود یا یکی از نزدیکان خود شدید، مهم است که به پزشک مراجعه کنید. تشخیص زودهنگام به افراد فرصتی می‌دهد تا علت این تغییرات را شناسایی کنند که در برخی موارد می‌تواند برگشت‌پذیر باشد.

تشخیص بیماری

تشخیص از طریق سنجش و ارزیابی دقیق و حذف دلایل احتمالی دیگر انجام می‌گیرد. تشخیص صحیح توسط افراد متخصص نظیر پزشکان مغز و اعصاب، روانپزشکان و روان‌شناسان انجام می‌گیرد. این افراد با بررسی تاریخچه سلامت بیمار و انجام برخی معاینات جسمانی و بررسی‌های روانی، استفاده از تکنیک‌های عکسبرداری، انجام اسکن مغزی و برخی آزمایشات خون و مایع مغزی-نخاعی به تشخیص قطعی دست پیدا می‌کنند.

تشخیص زودهنگام و شروع بلافاصله درمان می‌تواند محدودیت‌های ناشی از بیماری را تا ۵ سال به تعویق بیندازد و علاوه بر افزایش کیفیت زندگی فرد مبتلا، استقلال فردی وی را نیز موجب گردد.

تشخیص زودهنگام همچنین این امکان را فراهم می‌کند تا فرد مبتلا با خانواده و شبکه حمایتی دوستان خویش در مورد آنچه که در هر مرحله از بیماری نیاز خواهد داشت صحبت نماید. این امکان بار مسئولیت اعضای خانواده را کاهش داده و از اختلاف‌نظرهای احتمالی در آینده جلوگیری می‌کند.



جبران حافظه از دست رفته

در مراحل اولیه با اتخاذ راهکارهایی می‌توان به فرد مبتلا کمک کرد تا به وسیله روش‌های پیشنهادی زیر، تا حدودی حافظه از دست رفته را جبران کند.

طرح موضوع	راه حل و پیشنهادات
چگونه می‌توان زمان را یادآوری کرد؟	فرد مبتلا را تشویق کنید تا روزها را روی تقویم خط بزند / از او بخواهید روز هفته و ساعت پخش برنامه دلخواه و کانال آن را با یادداشت در تقویم ثبت کند.
خوردن دارو را کنترل کنید	از جعبه های مخصوص برای داروهای مصرفی استفاده کنید و زمان مصرف آن را مرتب یادآور شوید.
به خاطر داشتن شماره تلفن های ضروری	شماره تلفن های ضروری را با خط درشت و نصب آن در کنار تلفن به فرد مبتلا یادآوری نمایید. آدرس محل سکونت و شماره تلفن را در جیب یا کیف او قرار دهید.
پیدا کردن لوازم	با چسباندن برچسب های نوشتاری یا نقاشی بر روی کمد ها و کشوها (مثلا جوراب، حوله و یا ابزار) به او کمک کنید.
یادآوری وقایع مهم	با درخواست از دوستان و یا اقوام جهت یادآوری زمان صرف غذا، رفتن به ملاقات شخصی و یا خوردن دارو به فرد مبتلا کمک کنید.
به خاطر سپردن افراد	از افرادی که مرتب به ملاقاتش می‌روند عکس بگیرید و اسامی افراد و نسبتشان را به فرد مبتلا در پشت عکسها ذکر کنید. با نگاه کردن مکرر به آلبوم نقش افراد در زندگی گذشته را به یادش آورید اما بیماری و ناتوانی ها را مطرح نکنید.

برنامه‌ریزی برای آینده

میزان پیشرفت بیماری آلزایمر را به هیچ‌وجه نمی‌توان از قبل پیش‌بینی کرد بنابراین بهتر است هر چه زودتر پس از تشخیص قطعی بیماری و زمانی که فرد مبتلا هنوز قادر به تصمیم‌گیری است، برای آینده برنامه‌ریزی نموده و تصمیماتی در این زمینه گرفته شود. جدول زیر شامل سوالات اساسی است که پاسخگویی به آنها در همین راستا ضروری است:

مشکلات	سوالات
مراقبت	چه کسی مراقبت‌کننده اصلی خواهد بود؟ وظایف بقیه افراد خانواده چیست؟
محل سکونت	فرد مبتلا در حال حاضر کجا زندگی می‌کند؟ اگر به تنهایی زندگی می‌کند، آیا محل سکونت او امن است؟ و آیا باید برای محل سکونت او در آینده برنامه‌ریزی کرد؟
مالی / حقوقی	چه کسی به جای فرد مبتلا برای مسائل مالی او تصمیم می‌گیرد؟ آیا بیمار وصیت‌نامه دارد؟
مراقبت از وضعیت سلامتی	چه کسی برای وضعیت سلامتی فرد مبتلا و برنامه‌های درمانی او تصمیم‌گیری می‌کند؟
اورژانس	چنانچه مراقبت‌کننده اصلی نتواند به هنگام بروز وضعیت اورژانس حضور داشته باشد، آیا برای چنین وضعیتی پیش‌بینی‌های لازم شده است؟ آیا خانواده و همسایه‌ها از چنین برنامه‌ای اطلاع دارند؟

انجمن دمانس و آلزایمر ایران

این انجمن غیردولتی از سال ۱۳۸۰ در ایران شروع به کار کرده و با ایجاد ارتباط و فراهم نمودن زمینه همکاری با سازمانهای مختلف و فعالیت اعضای داوطلب خود، به افراد مبتلا و خانواده‌های ایشان خدمات‌رسانی می‌نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات، فعالیت‌ها و برنامه‌های این انجمن می‌توانید به وبسایت انجمن به آدرس زیر مراجعه نمایید.



www.iranalz.ir