**درباره بیماری آلزایمر چه می دانید؟**

**بیماری آلزایمر**، شایعترین نوع **دمانس (اختلال شناخت و حافظه)** است. علائم آن شامل از دست رفتن حافظه، قضاوت و استدلال و تغییراتی در حالات و رفتار می باشد. از آنجا كه **بیماری آلزایمر** شروعی تدریجی و خاموش دارد، ممكن است مدت طولاني جلب توجه نکرده و به اشتباه تصور شود اين تغییرات بخشي از روند طبیعی پيري است. عدم توجه به این علائم تشخیص بیماری را به تعویق می اندازد.

**ده علامت هشدار دهنده**

1. **اختلال حافظه :**اختلال حافظه، در حدي كه در انجام فعالیتهای روزانه، مشكل ايجاد نماید. افراد معمولی ممکن است یک قرار ملاقات، اسم همكار و يا شماره تلفن دوستي را فراموش كنند و سپس بخاطر آورند. اما فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** اغلب مسائل (بويژه مسائلي را كه اخیرا اتفاق افتاده) فراموش می نمايد و هرگز هم بخاطر نمی آورد.
2. **دشواری در انجام كارهاي عادي :**فرد پر مشغله ممكن است گهگاهي حواسش پرت شود. مثلاً هويجي را كه براي استفاده در کنار غذای اصلی پخته است، بر روي اجاق گاز جا گذارده، تا پايان صرف غذا هم بخاطر نياورد. اما فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** به تدریج توانائی پخت غذا (به شیوه سابق) را از دست میدهد و گاهی نیز فراموش می نماید كه غذا خورده است.
3. **ضعف بيان :**براي همه افراد پيش مي آيد كه در پيدا كردن لغات مناسب دچار مشكل شوند. ولي فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** گاهي كلمات ساده را از ياد می برد و لغات نامناسب جايگزين می کند، در نتيجه جملات او نامفهوم مي شوند. اشتباهات دستوري و ناتواني دنبال كردن يك موضوع از دیگر نشانه هاست.
4. **گم كردن زمان و مكان :**بطور طبيعي گاهي اوقات ممكن است افراد روزهای هفته، تاریخ روز و يا مقصدشان را فراموش كنند ولي دوباره با تمركز آنها را به ياد بیاورند. فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** ممكن است در خيابان راه خود را گم كند و نداند كه چگونه به آنجا رفته است و يا نتواند از آنجا راه خانه خود را پيدا نمايد.
5. **ضعف يا كاهش قضاوت :**ممكن است فردی با یک بیماری عفونی، مراجعه به پزشك را به تعويق اندازد ولي بالاخره اين كار را انجام مي دهد. اما فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** نه مشكلاتش را درك مي كند و نه مراجعه به پزشك را ضروري مي داند. همچنين اختلال در تصميم گيريهاي ساده (مانند پوشیدن لباس مناسب فصل) از دیگر علائم هشداردهنده است.
6. **مشكلات در تفكر ذهني :**گاه و بيگاه ممكن است افراد در رسيدگي به حساب هاي مالی دچار مشکل شوند، اما فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** به تدریج ارقام را فراموش مي كند و نمي داند با آنها چه كار كند.
7. **جابجا گذاشتن اجسام :**هر كسي ممكن است كه موقتاً كليد يا كيف پولش را سر جايش نگذارد. ولي فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** ممكن است اجسام را در جاهاي نامربوط بگذارد، مثلاً گذاشتن اطو در فريزر و يا ساعت مچي در قندان**.**
8. **تغييرات در حالات و رفتار:**همه ممكن است گهگاهي غمگين و يا بد خلق باشند، اما در فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** خُلق بيمار ميتواند بدون هیچ دلیلی سريعاً‌ تغيير كند، مثلا از حالت آرامش به اشك و خشم برسد.
9. **تغييرات در شخصيت :**به صورت طبیعی ممکن است شخصيت افراد با افزایش سن کمی تغيير نماید،‌ ولي تغییر شخصيت در فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** مي تواند شدیدتر باشد. اين تغييرات شامل سردرگمی، ترس و بدبينی، منزوی شدن، بي تفاوتی و یا بروز رفتارهاي نامناسب می باشد.
10. **از دست دادن انگيزه :**بطور طبيعي افراد گاهي از كار در منزل، فعاليتهاي شغلی و يا وظايف اجتماعي خسته مي شوند ولي در نهايت و پس از کمی استراحت دوباره انگيزه هاي خود را باز می یابند، اما فرد مبتلا به **بيماري آلزايمر** ممكن است نسبت به وقايع و رويدادهاي محيط زندگي و خانواده اش كاملاً ‌بي تفاوت بنظر آيد.

**تشخیص و درمان بیماری آلزایمر**

**چرا باید از تشخیص بیماری مطلع شد؟**

شناختن ریشه های علائم به افراد کمک خواهد کرد که:

* منشاء علائم را بشناسند.
* مراقبت مناسب، درمان و پشتیبانی لازم را دریافت کنند.
* برای آینده برنامه ریزی نمایند.

**روشهای تشخیص بیماری آلزایمر:**

**روش تشخیص طبی:**

تشخیص طبی از طریق سنجش و ارزیابی دقیق و حذف دلایل احتمالی دیگر، انجام می گیرد. تشخیص صحیح توسط افراد متخصص که شامل روانشناس، متخصص مغز و اعصاب، روانپزشک، می باشد انجام میشود. این افراد با بررسی تاریخچه سلامت بیمار و انجام برخی معاینات جسمانی/ روانی و آزمایش هایی چون، سی تی اسکن، ام آر آی مغز، نوارمغزی، آزمایش مایع نخاع و یا آزمون های روانی تست حافظه، بیماری را تشخیص میدهند.

**سابقه پزشکی:**

از فرد مبتلا، افراد خانواده و یا دوستان او در مورد علائم بیماری و تغییرات شخصیتی، جسمانی و روانی سوالاتی خواهد شد. همچنین در مورد بیماری های گذشته شخص، سابقه پزشکی و روانی خانواده سوالاتی مطرح می شود.

**بررسی وضعیت فکری:**

در این قسمت، شخص را از نظر درک زمان، مکان و همچنین حافظه و محاسبات ساده، بررسی می کنند. این تمرینات شامل به یادآوردن لغات، اجسام، نقاشی کردن، دیکته و سوالاتی چون (الان چه سال، ماه و روزی است؟) می شود.

**سنجش حافظه و تست های روانشناسی**

بعضی از علائم مانند از دست دادن حافظه، همانطور که در **بیماری آلزایمر** مشاهده می شود، در بیماری افسردگی نیز مشهود است. بررسی های روانپزشکی یکی از راهکار هایی است که به تشخیص بیماری کمک می نماید. همچنین با استفاده از این بررسی ها می توان وضعیت حافظه، استدلال، نوشتن و غیره را ارزیابی کرد.

**معاینات پزشکی:**

برای رسیدن به تشخیص نهائی، یک معاینه کامل پزشکی ضروری است. بدین منظور پزشک احتمال وجود بیماری های قلب، ریه، کبد، کلیه و تیروئید که می توانند علائمی مشابه **بیماری آلزایمر** ایجاد کنند را بررسی میکند. همچنین سیستم عصبی بررسی می شود تا اطمینان کامل حاصل گردد که سایر امراض عصبی باعث اختلالات بوجود آمده، نمی باشد. به همین منظور پزشک آزمایش هایی بر روی قدرت، کشیدگی و هماهنگی ماهیچه ها، حرکات چشم، تکلم و حس ها انجام می دهد.

**آزمایش ها و بررسی های پاراکلینیک**

آزمایش کامل خون، جهت ردیابی ناراحتی هایی چون کم خونی، مرض قند، تیروئید و یا عفونت که میتوانند علائمی مشابه داشته باشند، انجام می گیرد. سایر آزمایش ها مانند EEG (نوار مغزی)، سی تی اسکن ، P E T و SPECT و MRI مغز می باشد. که با تشخیص و دستور پزشک متخصص انجام خواهد شد و می توانند در پیدا کردن منشاء علائم کمک نمایند.

**آمادگی برای سنجش**

در روز ملاقات با پزشک، داشتن اطلاعات لازم می تواند مفید باشد. برای این منظور اطلاعات را می توان از قبل نوشت.

**سوالاتی که از شما می پرسند:**

* متوجه چه علائمی شده اید؟
* از چه زمانی این علائم ظاهر شد؟
* این علائم طی زمان چه تغییراتی کرده اند؟
* ناراحتی های دیگر فرد کدامند؟
* در حال حاضر از چه نوع داروهایی استفاده می شود؟ (با نسخه و بی نسخه)
* آیا سابقه **بیماری آلزایمر**، اختلال حافظه در دوران سالمندی، سکته مغزی و یا مشکلات اعصاب و روان در خانواده وجود داشته است؟

**سوالاتی که ممکن است شما مایل باشید مطرح نمائید:**

* چه آزمایش هایی انجام می شوند؟
* چه مدت طول مي كشد كه نتیجه مشخص گردد؟

**وظایف خانواده:**

در بعضی مواقع فرد مبتلا خود به پزشک مراجعه می کند. اما درصورتیکه فرد مایل به ملاقات با پزشک نباشد، افراد خانواده باید پزشک را از مشکلات فرد مطلع سازند.

**نکاتی برای کمک به فرد مبتلا:**

* برای فرد از پزشک وقت بگیرید.
* روز ملاقات با پزشک فرد را همراهی کنید.
* کمک کنید تا با اطلاعات لازم برای جلسه اول آماده شود.
* متوجه باشید که این زمان، اوقات ناخوشایندی برای فرد مبتلا می باشد و باید از نظر روانی او را حمایت نمایید.
* صبر داشته باشید، ممکن است خیلی طول بکشد تا تشخیص طبی داده شود.

**با تشخیص زود هنگام بیماری آلزایمر، می توان سیر پیشرفت بیماری را کند نموده** **و معلولیت ناشی از بیماری را ۵ سال به تعویق انداخت.**

**درمان بیماری:**

به موازات پیشرفت های علم پزشکی و تحقیقات جدید خصوصاً در سال های اخیر چشم اندازهای تازه ای از امید به وجود آمده است. اما در حال حاضر فرآیند درمان بیشتر به معنای جلوگیری از پیشرفت بیماری و کنترل علائم و اختلالات روانی و رفتاری ناشی از آن می باشد.

مراجعه به پزشک متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) جهت دریافت درمان دارویی و روانپزشک (اعصاب و روان) جهت کنترل اختلالات رفتاری توصیه می گردد. به علاوه می توان در کنار درمان دارویی از درمان های تکمیلی و روش های غیردارویی همچون روان درمانی، گفتاردرمانی، کاردرمانی، هنر درمانی (به ویژه موسیقی و نقاشی)، ماساژدرمانی، رایحه درمانی(عطر اسطوقدوس، پوست لیمو) استفاده نمود.

**برنامه ریزی برای آینده:**

میزان پیشرفت بیماری آلزایمر را نمی توان به هیچ وجه از قبل پیش بینی کرد. بنابراین بهتر است که هرچه زودتر بعد از تشخیص بیماری، زمانی که هنوز فرد مبتلا قادر به تصمیم گیری است، برای آینده برنامه ریزی نموده و تصمیماتی در این زمینه گرفته شود.

**فهرست زیر شامل سوال های اساسی است که جهت برنامه ریزی برای آینده ضروری می باشد:**

**مشکلات مراقبت:** چه کسی مراقبت کننده اصلی خواهد بود؟ وظایف بقیه افراد خانواده چیست؟

**مشکلات محل سکونت :** فرد مبتلا در حال حاضر کجا زندگی می کند؟ اگر به تنهایی زندگی می کند، آیا محل سکونت او امن است؟ و آیا باید برای محل سکونت او در آینده برنامه ریزی کرد؟

**مشکلات مالی/ حقوقی :** چه کسی به جای بیمار برای مسائل مالی او تصمیم می گیرد؟ آیا بیمار وصیت نامه دارد؟

**مشکلات مراقبت از وضعیت سلامتی :** چه کسی برای وضعیت سلامتی بیمار و برنامه های درمانی او تصمیم گیری می کند؟

**مشکلات اورژانس :** چنانچه مراقبت کننده اصلی نتواند به هنگام بروز وضعیت اورژانس حضور داشته باشد، آیا برای چنین وضعیتی پیش بینی های لازم شده است؟ آیا خانواده و همسایه ها از چنین برنامه ای اطلاع دارند؟

**جبران حافظه از دست رفته**

در مراحل اولیه با اتخاذ راهکارهایی می توان به فرد مبتلا کمک کرد تا حافظه از دست رفته را تا حدودی جبران کند.

**طرح موضوع و راه حل و پیشنهادات:**

**چگونه می توان 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 می روند 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 را به روی او نیاورید.