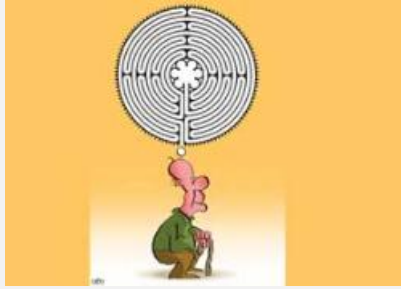


## فراموشی‌های مقطعی، آلزایمر نیست

یادتان نمی‌آید کلید خانه را کجا گذاشته‌اید، نیمه صحبت که هستید بقیه حرفتان را فراموش می‌کنید، در خیابان قیافه‌ای آشنا می‌بینید، ولی او را به یاد نمی‌آورید و... اینها اتفاقاتی است که برای خیلی از ما در هر سن و سالی که باشیم ممکن است پیش بیاید.



جام جم آنلاین: یادتان نمی‌آید کلید خانه را کجا گذاشته‌اید، نیمه صحبت که هستید بقیه حرفتان را فراموش می‌کنید، در خیابان قیافه‌ای آشنا می‌بینید، ولی او را به یاد نمی‌آورید و... اینها اتفاقاتی است که برای خیلی از ما در هر سن و سالی که باشیم ممکن است پیش بیاید.

این روزها نخستین چیزی که به ذهنمان می‌رسد این است که «#171؛ ای وای دارم آلزایمر می‌گیرم!» در حالی که از نظر متخصصان، این فراموشی‌های مقطعی و گذرا نمی‌تواند دلیل بروز آلزایمر باشد.

دکتر سیدعبدالرضا طبسی، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در این باره به «#171؛ جام‌جم» می‌گوید: فراموشی علل مختلفی دارد و هر چه سن افزایش می‌یابد، شیوع آن نیز بیشتر می‌شود. مهم‌ترین نکته در برخورد با فراموشی این است که بدانیم گاهی می‌شود برای فراموشی علتی پیدا کرد و در برخی موارد نیز علت خاصی ندارد؛ اما مهم‌ترین نکته یافتن علت فراموشی است.

### فراموشی حقیقی یا کاذب

این پزشک متخصص با اشاره به فراموشی‌های حقیقی و کاذب توضیح می‌دهد: عمدتاً فراموشی‌های کاذب به مواردی اطلاق می‌شود که خود بیمار نسبت به فراموشی‌اش آگاه است، اما اگر فراموشی حقیقی باشد، بیمار به آن آگاه نبوده و اصلاً نمی‌داند که مواردی را فراموش می‌کند.

وی می‌افزاید: در فراموشی‌های کاذب علت بیشتر مسائل روانی، فشارهای روحی و عمدتاً افسردگی است. اما در مقابل، در فراموشی‌های حقیقی بیمار اصلاً نمی‌داند که فراموشی دارد و همین نوع فراموشی است که مشکل‌ساز می‌شود. همچنین هر چه سن افزایش یافته و بالاتر می‌رود، درصد این فراموشی‌ها نیز بیشتر می‌شود.

### فراموشی قابل درمان

دکتر طبسی یادآور می‌شود: زمانی که با فراموشی حقیقی روبه‌رو هستیم، باید انواع قابل درمان و غیرقابل درمان را از هم جدا کنیم. گروهی از بیماری‌ها هستند که فراموشی را ایجاد کرده و قابل درمان هستند. به عنوان مثال، یک نوع خونریزی مغزی که عمدتاً در اثر ضربه در افراد مسن پیش می‌آید، می‌تواند سبب فراموشی شود. در این حالت با تخلیه خونریزی قسمت زیر جمجمه فراموشی پایان می‌یابد.

کم‌کاری غده تیروئید نیز از دیگر بیماری‌هایی است که می‌تواند فراموشی ایجاد کند. بنابراین، اگر بیمار کم‌کاری تیروئید را درمان کند، فراموشی نیز به طور کلی جبران شده و از بین می‌رود. وی به اختلالات فعالیت کبدی یا کلیوی نیز به عنوان فراموشی یا دمانس‌های قابل درمان اشاره می‌کند.

### فراموشی‌های غیرقابل درمان

این دانشیار بیماری‌های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره دیگر انواع فراموشی‌ها توضیح می‌دهد: برخی از انواع فراموشی‌ها غیرقابل درمان هستند؛ مثل آلزایمر که شایع‌ترین علت فراموشی حقیقی است. شیوع آلزایمر با افزایش سن، بیشتر شده، اما این نکته به این معنی نیست که همه افراد مسن آلزایمر می‌گیرند. از سوی دیگر، متأسفانه علت اصلی این بیماری تاکنون شناخته نشده است.

دکتر طبسی در مورد شیوه‌های جلوگیری از بروز و پیشرفت آلزایمر می‌گوید: استفاده بیشتر از قوه تفکر، بهترین راه برای پیشگیری و به تعویق انداختن آلزایمر است؛ حل کردن جدول و مطالعه نیز از بهترین راهکارها هستند.

وی تأکید می‌کند: بیماری که فراموشی پیدا می‌کند، اتفاقی که تازه پیش آمده را به یاد نمی‌آورد. اما خاطرات دوران کودکی را به خوبی به یاد دارد؛ می‌داند کدام مدرسه می‌رفته و دوستانش چه کسانی بوده‌اند، اما اگر چند عدد را به او بگوییم نمی‌تواند آنها را به خاطر

بسیار و تکرار کند.

روبارویی با فرد مبتلا به فراموشی

دکتر طبسی می‌افزاید: افراد مسنی که با این مشکل روبه‌رو هستند، به شدت به درمان نیاز دارند. در برخورد با این بیماران مهم است که ابتدا فراموشی حقیقی یا کاذب را تشخیص داده و وقتی به حقیقی بودن آن پی بردیم، قابل درمان یا غیرقابل درمان بودن آن را مشخص کنیم. اما وقتی به بیماری‌های غیرقابل درمان رسیدیم که سبب فراموشی می‌شود، باید از داروهای جدیدی که وجود دارد، استفاده کنیم. حفاظت از بیماران نیز از دیگر موارد مهم است؛ چون حتی ممکن است بیمار به خودش صدمه بزند. علاوه بر این موارد، تغذیه سالم و استفاده مرتب از داروها را نیز نباید نادیده گرفت.

وی یادآور می‌شود: انواعی از ضایعات عروقی مغز نیز می‌توانند ایجاد فراموشی کنند که در حقیقت ناشی از سکته‌های کوچک مغزی است. گاهی سکته به دلیل گرفتاری مناطق حرکتی مغز، نیمی از بدن را فلج می‌کند؛ اما گاهی نیز فراموشی ناشی از ضایعات کوچک مغز است که مرکز حافظه را درگیر کرده و بیمار اختلال حافظه پیدا می‌کند. این مورد هم درمان‌های خاص خودش را دارد. همچنین باید از خوردن غذاهای چرب و نمک زیاد اجتناب کرده و با کنترل فشار خون و دیابت از پیشرفت این مشکل جلوگیری کرد. البته با مراجعه به پزشک متخصص و با داروهای مناسب نیز باید این مشکل را کنترل نمود.

به گفته وی بروز این مشکل تا مرحله‌ای که پیش رفته، قابل درمان نیست، اما مهم این است که جلوی پیشرفت را گرفته و آن را کنترل کنیم.

دکتر طبسی یادآوری می‌کند: فراموشی از یک مشکل ساده شروع شده و می‌تواند تا جایی پیشرفت کند که حتی فرد، خانه‌اش را هم گم کند، به همین دلیل می‌بینیم که درمان و کنترل این بیماری تا چه حد مهم و تاثیرگذار است.

وی با یادآوری این نکته که یک یا دو مورد فراموشی دلیل ابتلا به آلزایمر نیست، آنها را تنها ناشی از مشغله روحی، روانی و فکری می‌داند.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت