

بیماران مبتلا به آلزایمر، میوه‌های قرمز رنگ مصرف کنند

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: بیماران مبتلا به آلزایمر، میوه‌های قرمز رنگ مصرف کنند.



یک متخصص مغز و اعصاب گفت: بیماران مبتلا به آلزایمر، میوه‌های قرمز رنگ مصرف کنند.

دکتر علی اکبر طاهر افدم در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه آذربایجان شرقی با بیان این مطلب اظهار کرد: مصرف میوه‌هایی مثل توت فرنگی، انار و تمشک که رنگ دانه قرمز دارند، به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند در پیشگیری از تشدید آلزایمر، نقش موثری را ایفا کند، از این رو به بیماران توصیه می‌کنیم تا هر روز یک عدد انار در سبد غذایی‌شان بگجانند.

وی در ادامه با بیان این که آلزایمر بیماری سنین سالمندی است، اضافه کرد: در این بیماری، افراد بالای 65 سال، به دلیل رسوب موکولول‌های آمیلوئید بتا در مغز، از نظر حافظه، دچار پسرفت شده و در مرحله اول، نام افراد و اشیاء را فراموش کرده و در نامگذاری دچار مشکل می‌شوند. اختلال در یافتن مکان‌ها و آدرس‌ها، اختلال در قضاوت، بروز توهم به ویژه هنگام غروب آفتاب و بی‌اختیاری ادراری نیز از علائم آلزایمر هستند.

وی با اشاره به علل زمینه ساز بروز بیماری آلزایمر عنوان کرد: ژنتیک، تروما و ضربه به سر، استرس و اضطراب، کلسترول و فشار خون بالا، مصرف زیاد نمک، کم تحرکی و ورزش کردن کم و سن بارداری بالا (بالای 35 سال) عمده علل بروز آلزایمر بوده و سهم ژنتیک در قالب درصد، مشخص نبوده و تنها ممکن است سن بروز آلزایمر تحت تاثیر ژنتیک، پایین بیاید. به دلیل بالا بودن میزان بروز آلزایمر در کلان‌شهرها، آلودگی هوا نیز ممکن است در این میان نقش داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بیان این که 50 درصد علت دمانس، آلزایمر است، گفت: 25 درصد از علل دمانس (dementia) را بیماری‌های عروق مغزی و 25 درصد دیگر را نیز علل دیگر تشکیل می‌دهند. حافظه با قشر مغز (کورتکس) ارتباط داشته و برخی بیماری‌ها مانند افسردگی خفیف و متوسط، علائم آلزایمر را شبیه‌سازی می‌کنند، به این معنی که فرد افسرده نیز ممکن است دچار فراموشی شود و نمی‌توان علائم آلزایمر را به همه چیز تعمیم داد. جوان‌ترها به دلیل مشغله فکری و عدم تمرکز حواس، دچار فراموشی می‌شوند.

وی در ادامه با ارائه توصیه‌هایی در خصوص پیشگیری از آلزایمر و بهبود آن، بیان کرد: آلزایمر به یک باره به مرحله آخر نمی‌رسد، بلکه به تدریج پیشرفت می‌کند. مطالعه، ورزش، کنترل فشار و چربی خون و اجتناب از مصرف دخانیات، از جمله این راهکارها بوده و باید توجه داشت که ادعاهایی همچون «مغز را نیکوتین در پیشگیری از آلزایمر» کاملاً غیرعلمی بوده و مصرف دخانیات یکی از علل زمینه ساز مشکلات عروقی و سکتة مغزی است.

وی در ادامه با اشاره به برخی گمانه‌زنی‌ها مبنی بر اثربخش بودن داروی کبد در درمان آلزایمر، عنوان کرد: برخی ادعاها همچون ادعای کشف واکسن در مرحله تئوری و تحقیق قرار دارند و تا زمان تایید نشدن، نمی‌توان به آن استناد کرد، آلزایمر درمان قطعی نداشته و داروها بر بهبود شرایط تاثیرگذار هستند.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان این که آمار مشخصی از تعداد مبتلایان به آلزایمر در کشور وجود ندارد، افزود: متأسفانه بزرگترین مشکل مملکت ما نبود آمار دقیق است، از این رو برای تشکیل انجمن حمایت از بیماران آلزایمری در آذربایجان شرقی تلاش می‌کنیم.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: خانواده‌ها باید توجه داشته باشند که مراودات خود با بیماران آلزایمری را بیشتر و با آن‌ها صحبت کرده و پای درد و دلشان بنشینند و از مسخره کردن آن‌ها هنگام فراموشی خودداری کنند.

وی در پایان با بیان این که ۱۲ درصد از افراد جامعه ما سالمند و بالای ۶۰ سال هستند، متذکر شد: در سال ۲۰۵۰ این روند به ۳۰ درصد خواهد رسید و از هر سه نفر یک نفر سالمند خواهد بود، باید فکری برای نگهداری سالمندان کرد، در گذشته جمعیت خانواده‌ها زیاد بود و خانواده‌ها در نگهداری از سالمندان دچار مشکل نمی شدند، اما امروزه با توجه به جمعیت کم خانواده‌ها، مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب، استرس و دوری از خانواده سالمندان را تهدید خواهد کرد و باید فکری به حال این مشکل کرد.