

## آلزایمر فقط فراموشی نیست



آلزایمر همیشه خودش را با فراموشکاری نشان نمی‌دهد بلکه گاهی ممکن است در قالب علائم عجیب و غریبی نمایان شود. «تازگی‌ها همه چیز را فراموش می‌کنم. کلا آلزایمر گرفته‌ام.» این روزها این عبارت‌ها را زیاد از کوچک و بزرگ می‌شنویم.

آلزایمر همیشه خودش را با فراموشکاری نشان نمی‌دهد بلکه گاهی ممکن است در قالب علائم عجیب و غریبی نمایان شود. تازگی‌ها همه چیز را فراموش می‌کنم. کلا آلزایمر گرفته‌ام. این روزها این عبارت‌ها را زیاد از کوچک و بزرگ می‌شنویم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، فراموشی‌های که زمینه بیشتر آن‌ها درگیری‌های روزمره‌ای است که تمرکز ما را کاهش می‌دهند. یکی از ویژگی‌های ابتلا به آلزایمر، بالا رفتن سن است و با توجه به افزایش میانگین سنی در ایران، شاهد رشد شمار مبتلایان به این بیماری هستیم. به دلیل اهمیت این بیماری، دانشمندان، سپتامبر (نیمه شهریور تا نیمه مهرماه) را به ماه جهانی آلزایمر نامگذاری کرده‌اند تا سازمان‌ها و انجمن‌ها در سراسر دنیا با توجه به این بیماری بتوانند با اعلام هشدارها و پیش‌آگاهی‌ها نسبت به عوامل پرخطر آن، قدم مثبتی در راستای روند کاهشی آلزایمر بردارند.

آلزایمر همیشه خودش را با فراموشکاری نشان نمی‌دهد. از دست دادن حافظه، سخت تمرکز کردن و تغییرات خلق و خو از شایع‌ترین علائم این بیماری است، اما گاهی ممکن است در قالب علائم عجیب و غریبی نمایان شود که در نگاه اول هیچ ارتباطی با آلزایمر ندارد، اما در پشت پرده این بیماری اتفاقات دیگری رخ می‌دهد.

در گوش‌هایتان به دنبالش بگردید

همیشه تعدادی از علائم بیماری‌ها هستند که نادیده گرفتن آن‌ها بازی با مرگ و زندگی است. گوش‌ها، همان‌جایی هستند که باید مراقبشان باشید. اگر مدتی است دچار کاهش شنوایی شده‌اید، آن را سرسری نگیرید و حتماً به پزشک مراجعه کنید. کسانی که دچار کاهش شنوایی می‌شوند، ۲۴ درصد بیشتر مستعد ابتلا به آلزایمر هستند. هر چه این کاهش شنوایی شدیدتر باشد، احتمال ابتلا نیز بالاتر می‌رود. شناسایی سریع کاهش شنوایی می‌تواند از خطرات و عوارض بعدی جلوگیری کند. هنوز علت ارتباط بین کاهش شنوایی و بروز آلزایمر را شناسایی نکرده‌اند، اما تغییراتی که در عملکرد مغز رخ می‌دهد، می‌تواند یکی از علل بروز این بیماری باشد.

خواب‌آلودگی

اگر در طول روز احساس خواب‌آلودگی زیاد به سراغتان می‌آید، ممکن است خطر آلزایمر شما را تهدید می‌کند. افرادی که در طول روز بیشتر احساس خواب‌آلودگی می‌کنند تا سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. در این افراد احتمال تشکیل پروتئین بتا آمیلوئید که از شاخصه‌های بروز بیماری آلزایمر است، بالاتر می‌رود. در واقع، کمبود خواب در ایجاد آلزایمر نقش دارد و با اندازه خوابیدن می‌توان آلزایمر را از خود دور کرد. با وجود این که رژیم غذایی، ورزش و فعالیت شناختی تا حد زیادی در ایجاد این بیماری نقش دارند، خواب کافی راهی برای کاهش خطر آلزایمر محسوب می‌شود. محققان معتقدند وقفه تنفسی حین خواب یا عوامل دیگر، عامل تشکیل پروتئین‌های بتا آمیلوئید هستند.

تبخال می‌زنید، مراقب باشید

همین چند ماه پیش بود که دانشمندان کشف کردند ایجاد تبخال هم در کنار خیلی دیگر از عوامل، در بروز بیماری آلزایمر نقش دارد. آن‌ها با مطالعه‌ای که روی مغز حدود هزار نفر از افرادی که بر اثر ابتلا به آلزایمر جان خود را از دست داده‌اند، دریافتند این افراد تا دو برابر بیشتر دچار تبخال شده بودند. به نظر می‌رسد ژن ایجادکننده تبخال با بیماری آلزایمر در ارتباط است. در این بین، افرادی که روی لب‌های خود دچار تبخال می‌شدند، سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار دارند. داروهای ضدویروسی که برای درمان علائم تبخال تجویز می‌شوند، در کاهش ابتلا به آلزایمر نقش دارند.

از هوای آلوده دوری کنید

زنان سالمندی که در آب و هوای آلوده زندگی و ذرات معلق و ریز آلاینده‌ها را تنفس می‌کنند، ۹۲ درصد بیشتر از زنانی که در آب و هوای تمیز تنفس می‌کنند، در معرض زوال عقل قرار دارند. آلودگی هوا عامل حدود ۲۱ درصد موارد ابتلا به آلزایمر را دربرمی‌گیرد.

بویایی‌تان ضعیف شده است

قدرت بویایی یک فرد می‌تواند شاخصی برای ابتلای او به بیماری آلزایمر باشد. محققان در تحقیقی که روی عده‌ای انجام دادند، دریافتند افرادی که در تشخیص بوی متانول، میخک، توت‌فرنگی و لیمو دچار مشکل بودند، بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار داشتند. در حقیقت، تشخیص ندادن بوها و رایحه‌های مختلف از یکدیگر یکی از نشانه‌های بیماری آلزایمر به شمار می‌رود. این علامت حتی بدون نیاز به راه‌های تشخیصی گران‌قیمت هم توسط خود فرد قابل انجام است و تنها به کمی دقت نیاز دارد. پس هرگاه چنین علائمی در خود مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید.

مراقب خورد و خوراکتان باشید

پزشکان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید مغز سالمی داشته باشید، شب‌ها زود شام بخورید و تا صبح فردا و وعده صبحانه چیزی نخورید و حدود ۱۲ ساعت ناشتا باشید و کالری کمتری نیز مصرف کنید. این کار به کاهش ابتلا به آلزایمر کمک می‌کند.

محدود کردن تغذیه هنگام شب، چربی‌های مفید مغز را به جای کربوهیدرات‌ها می‌سوزاند. این کار انرژی مفیدی به مغز می‌رساند و اثرات ضدپیری به جا می‌گذارد.

یک‌بار ضربه مغزی کافی است

در افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به آلزایمر دارند، ضربات وارد شده به سر می‌تواند تغییرات شناختی و مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر را تسریع کند. افراد میان‌سالی که حداقل یک‌بار ضربه به سر را تجربه کرده و سابقه ژنتیک ابتلا به آلزایمر هم در خانواده آن‌ها وجود داشته، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

تنها نمانید

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در جامعه منزوی هستند و بیشتر از آن که در جمع حضور داشته باشند، تنها هستند، احتمال تشکیل پروتئین‌های آمیلوئیدی در مغز آن‌ها ۷/۵ برابر افزایش می‌یابد و دچار نقص در عملکردهای شناختی می‌شوند؛ بنابراین تا می‌توانید از تنهایی دوری کنید.

فشار خون‌تان بالا نرود

فشار خون بالا تنها به بیماری قلبی و عروقی منجر نمی‌شود، بلکه برای سلامت مغز شما هم خطرناک است. افزایش فشار خون در سنین بالا و کنترل نکردن آن، خطر بروز بیماری آلزایمر را بویژه در جوانان و افراد میان‌سال بیشتر می‌کند.