

## همه دچار آلزایمر می‌شوند؛ حتی جوان‌ها

حتی ۳۰ ساله‌ها هم می‌توانند به آلزایمر مبتلا شوند و نشانه‌های زودرس بودن بیماری را بروز دهند.



حتی ۳۰ ساله‌ها هم می‌توانند به آلزایمر مبتلا شوند و نشانه‌های زودرس بودن بیماری را بروز دهند. تجربه هم نشان داده که سرعت پیشرفت بیماری در جوان‌ترها در مقایسه با بیماران سالمند بیشتر است و اثرات مخرب بیشتری ایجاد می‌کند.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری نوشت: «حتماً از زبان بسیاری از سالمندان شنیده اید که نگران ابتلا به آلزایمر هستند. حتی جوان‌ترها هم گاهی به این فکر می‌کنند که اگر به آلزایمر مبتلا شوند چه اتفاقی برایشان می‌افتد. این نگرانی‌ها وقتی بدانیم ابتلا به آلزایمر در همه دنیا شایع و روزافزون است، منطقی به نظر می‌رسد؛ به خصوص که بعضی شرایط زندگی امروزی، مثل استرس و فشارهای عصبی، احتمال ابتلا به آلزایمر را تشدید کرده است. محمدرضا دژکام، روانشناس و روان‌درمانگر از این بیماری، نشانه‌ها و راه‌های پیشگیری و درمانش می‌گوید.

### آلزایمر و نشانه‌ها

هر چند بیشتر ما تصور می‌کنیم آلزایمر همان فراموشی است اما در واقع تعریف دقیق‌تری برای این بیماری وجود دارد. آلزایمر یک بیماری مغزی است که باعث از دست رفتن فرایندهای شناختی می‌شود. از دست رفتن حافظه یا زوال عقل و تفکر بخشی از اتفاقاتی است که در مسیر پیش‌رونده این بیماری رخ می‌دهد. یکی از مهم‌ترین دلایل بروز آلزایمر، تجمع پلاک‌های پروتئین آمیلوئید در مغز است. آمیلوئید یک اصطلاح عمومی برای پروتئین‌هایی است که به طور طبیعی در بدن به وجود می‌آیند. در مغز افراد سالم این پروتئین نابود می‌شود ولی در مغز افراد مبتلا به آلزایمر تجمع پیدا می‌کند. نشانه‌های این بیماری معمولاً تدریجی شروع می‌شوند. مثلاً بسیاری از مبتلایان در شروع بیماری، فقط اتفاقات اخیر را فراموش می‌کنند یا در انجام کارهای روزمره دچار مشکل می‌شوند. بعضی علائم دیگر هم ممکن است در مبتلایان بروز پیدا کند؛ مثل تغییر رفتار و شخصیت، سردرگمی، پیدانکردن کلمات یا جابه‌جایی در استفاده از آنها، پیدانکردن خط‌گفت و گوها و سردرگمی. این نشانه‌ها به تدریج شدیدتر می‌شوند تا جایی که فرد مبتلا به آلزایمر در مراحل پیشرفته بیماری، توانایی انجام کارهای روزمره را از دست می‌دهد و نمی‌تواند از خودش مراقبت کند.

### آلزایمر برای پیرها و جوان‌ها

از بین تصورات اشتباهی که درباره آلزایمر وجود دارد، شایع‌ترین آنها این است که این بیماری تنها مخصوص سالمندان است. البته آلزایمر در افرادی که بیشتر از ۶۵ سال دارند بیشتر مشاهده می‌شود اما این دلیل نمی‌شود که گروه‌های سنی دیگر از خطر ابتلا دور باشند. حتی ۳۰ ساله‌ها هم می‌توانند به آلزایمر مبتلا شوند و نشانه‌های زودرس بودن بیماری را بروز دهند. تجربه هم نشان داده که سرعت پیشرفت بیماری در جوان‌ترها در مقایسه با بیماران سالمند بیشتر است و اثرات مخرب بیشتری ایجاد می‌کند. گاهی حتی جوان‌ترها به مراقبت بیشتری نیاز دارند، چون آنها در حال تجربه اتفاقی هستند که نیروی جوانی و قدرت تفکر را از آنها می‌گیرد و این اتفاق باعث می‌شود عمر خود را از دست رفته بدانند و بیشتر دچار مشکلات روانی شوند. مبتلایان جوان با شوک مواجه می‌شوند چون همیشه تصور می‌کردند آلزایمر مخصوص سالمندان است و اتفاقاً اطرافیانشان هم با همین تصور برای انتخاب رفتار مناسب با بیمارشان سردرگم می‌شوند.

### راه‌های کاهش ابتلا به آلزایمر

مثل هر بیماری دیگری راهکارهایی وجود دارد که کمک می‌کند احتمال ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند. هر چند این راهکارها قطعی نیست اما تجربه نشان داده در میان افرادی که این نکات را رعایت می‌کنند، آلزایمر کمتر بروز پیدا می‌کند. یکی از آنها کنترل استرس است. دیگر کمتر بیماری‌ای هست که نتوان رد پای استرس را در آن پیدا کرد. پزشکان هم همیشه توصیه می‌کنند از استرس دوری کنیم؛ هر چند خودشان هم اعتراف می‌کنند این کار در زندگی امروزی اگر نگوئیم غیر ممکن، دست کم خیلی سخت است. اما برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر ناچاریم این کار خیلی سخت را انجام دهیم. استرس مزمن تأثیرات منفی بر عملکرد مغز می‌گذارد و زمینه بیماری‌های عصبی از جمله آلزایمر را فراهم می‌کند. برای مدیریت استرس، راه‌هایی مثل دوری از خبرها مخصوصاً خبرهای منفی، مراقبت از سلامت روان و دوری از افراد مضطرب می‌تواند راهگشا باشد.

حالا دیگر ثابت شده که ورزش و فعالیت بدنی نه فقط بر سلامت جسم بلکه تا حد زیادی بر سلامت روح و روان افراد تأثیرگذار است. تحقیقات نشان می دهد افرادی که به طور مرتب ورزش می کنند و تحرک بدنی بالایی دارند، نسبتاً کمتر به آلزایمر مبتلا می شوند. حتی بین مبتلایان هم، ورزش کردن روند پیشرفت بیماری را کند می کند. ورزش باعث می شود انتقال دهنده های عصبی مغز تنظیم شوند و این اتفاق در کنترل آلزایمر تأثیرگذار است. در بسیاری از بیماری های که ترکیب بیماری جسمی و روانی هستند، توجه به موضوعات روانی می تواند روند پیشرفت بیماری را کند کند یا احتمال ابتلا را کاهش دهد. پزشکان معتقدند که تنهاندن دائمی و داشتن روابط اجتماعی مفید، می تواند باعث شود فرد در برابر آلزایمر تا حد خوبی مصونیت پیدا کند. این موضوع به خصوص در میان سالمندان اهمیت بیشتری پیدا می کند. بنابراین سعی کنید روابط اجتماعی خود را بیشتر کنید، در فعالیت های جمعی شرکت کنید و به جمع ها و دوره های نه نگویید تا انعطاف پذیری مغز شما از بین نرود. از طرف دیگر داشتن روابط اجتماعی باعث می شود فرد از افسردگی دورتر شود و افسردگی از عوامل از بین رفتن قدرت شناختی است. به چالش کشیدن مغز با قبول کردن مسئولیت های ساده یا روش هایی مثل حل کردن جدول و یادگرفتن یک زبان جدید هم، به فعالیت ذهنی بیشتر کمک می کند.

#### کلسترول و فشار خون مهم هستند

داشتن یک سبک زندگی سالم همیشه خوب است و به ایمنی در برابر بسیاری از بیماری ها کمک می کند. درباره بیماری آلزایمر هم این مورد صدق می کند. یکی از مهم ترین کارهایی که می توانیم برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر انجام دهیم، کنترل کلسترول است. سطح کلسترول نقش مهمی در بروز و توسعه بیماری آلزایمر دارد. چیزی که به کلسترول بد معروف است، می تواند سن ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. البته که تحقیقات نشان می دهد عوامل ژنتیک هم در این مورد مؤثرند. داشتن فشار خون بالا هم بر بروز زوال عقل مرتبط با افزایش سن بی تأثیر نیست، به همین دلیل هم تنظیم فشار خون و رعایت رژیم غذایی مناسب برای دوری از ابتلا به آلزایمر توصیه می شود.

#### الگوی شیوع آلزایمر

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، هم اکنون آلزایمر مهم ترین دلیل ازکارافتادگی سالمندان در سراسر جهان است. این بیماری یکی از مشکلات عمده سلامتی است که با بالا رفتن سن شیوع پیدا می کند؛ به طوری که طبق آمارها ۱۶ درصد بزرگسالان بالاتر از ۷۰ سال به این بیماری مبتلا هستند. این بیماری اغلب دیر تشخیص داده می شود. سه چهارم مبتلایان، خود از این بیماری آگاهی ندارند. ۲۶ میلیون بیمار مبتلا به آلزایمر در کل جهان وجود دارد و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۱۵ میلیون بیمار افزایش می یابد، به طوری که در سال ۲۰۵۰ از هر ۸۵ نفر یک نفر مبتلا به بیماری آلزایمر خواهد بود؛ آمار نگران کننده که حاکی از آن است که در ایران هم این بیماری بیش از پیش شایع شده است.

#### کنترل و درمان آلزایمر

با پیشرفت های علم پزشکی و تحقیقات جدید در سال های اخیر، چشم اندازهای تازه ای از امید برای درمان آلزایمر به وجود آمده است اما هم اکنون فرآیند درمان بیشتر به معنای کنترل و جلوگیری از پیشرفت بیماری و همچنین کنترل علائم و اختلالات روانی و رفتاری ناشی از این بیماری است. مراجعه به روانپزشک «اعصاب و روان» و متخصص مغز و اعصاب برای دریافت درمان آلزایمر به صورت دارویی توصیه می شود. همچنین می توان در کنار درمان دارویی از درمان تکمیلی و روش های غیر دارویی مثل روان درمانی، گفتاردرمانی، کاردرمانی، ماساژدرمانی و ... استفاده کرد. انجام برخی فعالیت ها هم مثل ورزش، پیاده روی، آوازخواندن، تحریک حواس پنجگانه از طریق محرک های خوشایند و ... می توانند در تعدیل هر چه بیشتر علائم بیماری، کمک کننده باشند.»