

## 10 تصور غلط درباره آلزایمر



در طی چند سال اخیر در مورد اینکه آلزایمر چیست؟ چه کسانی به آن مبتلا می شوند؟ تاثیرات آن بر زندگی بیماران چگونه است؟ و ... ، تصورات غلط بی شماری به وجود آمده است.

در طی چند سال اخیر در مورد اینکه آلزایمر چیست؟ چه کسانی به آن مبتلا می شوند؟ تاثیرات آن بر زندگی بیماران چگونه است؟ و ... ، تصورات غلط بی شماری به وجود آمده است.

این تصورات غلط به علائم بیماری متصل شده و به ما اجازه نمی دهند تا شناخت دقیقی از بیماری پیدا کنیم.

انجمن جهانی آلزایمر معتقد است که اگر از بیماری رفع ابهام شود، مردم خیلی راحت تر می توانند با واقعیت مواجه شوند.

در این قسمت چند تصور رایج نادرست و واقعیت های آنها را برای شما بازگو می کنیم.

تصور غلط 1: اگر یکی از افراد فامیل دچار این بیماری شود، شما نیز به آن مبتلا خواهید شد.

حقیقت: هر چند عوامل وراثتی نقش مهمی را در این بیماری بازی می کنند، اما تنها 5 تا 10 درصد از کل افرادی که دارای بیماری هستند، از طریق موارد ژنتیکی به آن مبتلا شده اند. در اکثر موارد هیچ گونه علامت قابل شناسایی یافت نمی شود. تحقیق و بررسی بر روی ژن ها همچنان ادامه دارد.

تصور غلط 2 : آلزایمر تنها بیماری افراد سالمند است.

حقیقت: هر چند افزایش سن خطر ابتلا به بیماری را افزایش می دهد، اما آلزایمر فقط در افراد سالخورده بروز نمی کند. افراد 40 تا 50 ساله ای نیز هستند که دچار آلزایمر شده اند. چیزی که در اینجا باید به خاطر داشته باشیم این است که با افزایش سن، خطر ابتلا به آلزایمر نیز افزایش پیدا می کند.

تصور غلط 3 : آلزایمر قابل درمان است.

حقیقت: برای آلزایمر، هیچ نوع درمان قطعی وجود ندارد. البته چند نوع دارو و معالجات گوناگون وجود دارد که می تواند تا حدی در برخی از بیماران ثمربخش باشد. گام بلندی در راه پیدا کردن درمان برداشته شده که نتایج خوش بینانه ای را به همراه داشته است.

تصور غلط 4 : از دست دادن حافظه یعنی آلزایمر.

حقیقت: ممکن است خیلی از افراد با حافظه خود مشکل داشته باشند، اما این بدان معنا نیست که دارای آلزایمر هستند. اگر از دست دادن حافظه بر روی چگونگی زندگی روزمره شما تاثیر می گذارد و توانایی قضاوت و استدلال و استنتاج و سایر مهارت های ارتباطی خود را از دست داده اید، می توانید برای تشخیص مشکل به پزشک مراجعه کنید.

تصور غلط 5 : مصرف آلومینیوم باعث ایجاد آلزایمر می شود.

حقیقت: هر چند تحقیقات گسترده ای برای کشف ارتباط میان آلومینیوم و آلزایمر انجام شده است، اما تا کنون هیچ نوع مدرک موثقی در این زمینه به دست نیامده است. بروز بیماری از دلایل مختلفی نشات می گیرد؛ از قبیل: عوامل وراثتی، روش زندگی، عوامل در محیط اطراف و... .

تصور غلط 6 : آلزایمر قابل پیشگیری است.

حقیقت: به این دلیل که هنوز علت ایجاد آلزایمر مشخص نشده، نمی توان از آن پیشگیری کرد. اما بهتر است همواره ذهن و بدن خود را با انتخاب های آگاهانه، فعال نگه دارید. این انتخاب ها شامل: ورزش، داشتن رژیم غذایی سالم و مصرف میوه ها و سبزیجات تازه و ماهی می باشد.

تصور غلط 7 : ویتامین ها، مکمل ها و قرص های تقویت حافظه می توانند از آلزایمر جلوگیری کنند.

حقیقت: مطالعات بسیاری برای تشخیص تاثیرگذاری فرآورده هایی نظیر ویتامین E و عصاره درخت جینکو انجام شده که اکثرا بی فایده بوده، اما تحقیق در این زمینه همچنان ادامه دارد.

تصور غلط 8 : اگر من دچار آلزایمر شوم، زندگی ام تمام است.

حقیقت: شمار کثیری از افراد که دچار آلزایمر هستند، زندگی پر معنا و فعالی را دنبال می کنند. آن ها هدفمند هستند و به هیچ وجه احساس نمی کنند که زندگی شان به پایان رسیده است. تشخیص به موقع بیماری و انجام اقدامات لازم، نقش مهمی را در بهبودی فرد ایفا می کند.

باید برای بیماران محیط مناسب و خدمات ویژه را فراهم آورید، از آن ها حمایت کنید، به فعالیت وادارشان کنید و شوق زندگی را در آن ها بیدار سازید.

تصور غلط 9 : تمام بیماران آلزایمری پرخاشگر و خشن هستند.

حقیقت: این بیماری بر روی هر فرد به صورت متفاوتی تاثیر می گذارد. از دست دادن حافظه و به وجود آمدن حواس پرتی، اغلب ناامید کننده و ترس آور است. با آگاهی از بیماری و تغییر رفتار در مقابل بیمار می توان از واکنش های خشن و پرخاشگرانه جلوگیری کرد.

تصور غلط 10: بیماران آلزایمری متوجه وقایعی که در اطراف آن ها رخ می دهد، نیستند.

حقیقت: بسیاری از افرادی که به آلزایمر مبتلا هستند، نسبت به کلیه وقایعی که در اطراف آن ها روی می دهد آگاهی دارند، اما عده ای نیز با این مسئله مشکل دارند. آلزایمر توانایی برقراری ارتباط و تشخیص وقایع را از بیماران سلب می کند، هر چند بر روی هر شخص تاثیر متفاوتی می گذارد.

خاتمه دادن به تصورات نادرست

آلزایمر یک نوع بیماری پیش‌رونده است و بسیار ویرانگر می‌باشد که به مرور زمان سلول‌های مغز را نابود می‌کند. معمولاً در افراد بالای 65 سال بروز می‌کند، اما همچنین می‌تواند بزرگسالان را در سنین کمتر نیز نشانه رود.

بروز آلزایمر را می‌توان به تأخیر انداخت

بروز آلزایمر را می‌توان با رعایت مستمر بهداشت روانی و جسمی در طول زندگی، کنترل و یا به تأخیر انداخت.

هر چند آلزایمر عارضه‌ای است که به عنوان یک روند طبیعی در افراد بر اثر افزایش طول عمر اتفاق می‌افتد، اما کهولت سن یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به این بیماری است.

عدم مصرف دخانیات، نداشتن استرس و دغدغه فکری و همچنین انجام فعالیت فکری، فرهنگی و مطالعاتی مستمر و همچنین ورزش‌های روزانه می‌تواند سن ابتلا به بیماری آلزایمر را به تأخیر بیاندازد.

در هر حال درصد بالایی از افراد بالای 70 تا 80 سال، دیرتر یا زودتر دچار این بیماری خواهند شد و گاهی حتی ممکن است فرد سالم، ورزشکار، اهل تفکر و مطالعه به علت عوامل ژنتیکی نیز به آلزایمر مبتلا شود.

این افراد بعد از یک مدت ابتدا زمان را گم می‌کنند، بعد مکان و اشخاص را و در نهایت دچار فراموشی کامل می‌شوند و در سنین بالاتر، حتی رفتارهای کودکانه مثل مکیدن انگشت و در افراد بسیار بسیار سالمند رفتار پسرقت به دوران کودکی مشاهده می‌شود.

داشتن رفتارهای بهانه جویانه، آغاز و انتهای روند زندگی افراد را به هم شبیه ساخته است.

سالمندان باید خود آموزش ببینند که چگونه به ارتقای وضعیت روانی و جهانی خود توجه کنند و از سوی دیگر ارزش‌های اخلاقی به این مفهوم باید در جامعه نهادینه شود که فرد تا پیر می‌شود جای آن‌ها در خانه سالمندان نیست و تا جایی که می‌شود باید از آن‌ها در کانون خانواده نگهداری کرد.

ترتیب دادن برنامه‌های ملاقات منظم و دوره‌ای با افراد مسن در خانه سالمندان ضروری است. در صورت ناچاری و سپردن افراد سالمند به این خانه‌ها، باید هر از گاهی با بازگرداندن موقت آن‌ها به کانون خانواده، به تقویت روحیه و کاهش دغدغه‌های فکری و روانی سالمندان کمک کنیم.