

هر اختلال حافظه‌ای آلزایمر نیست



چند هفته‌ای می‌شود که پدربزرگ خیلی زود حرف‌هایی را که می‌زند فراموش می‌کند و یادش می‌رود وسایلش را کجا گذاشته است؛ دائم از دیگران سراغ کلیدهایش را می‌گیرد...

جام جم آنلاین: چند هفته‌ای می‌شود که پدربزرگ خیلی زود حرف‌هایی را که می‌زند فراموش می‌کند و یادش می‌رود وسایلش را کجا گذاشته است؛ دائم از دیگران سراغ کلیدهایش را می‌گیرد و کم‌دش را در جستجوی پول‌هایش زیرو رو می‌کند. مادربزرگ نگران است و می‌گوید آلزایمر گرفته است. بعضی‌ها می‌پرسند آیا این مشکلات واقعاً نشانه آلزایمر است یا پیری موجب بروز چنین حالتی شده؟ اگر آلزایمر دارد، چه کار باید کرد؟

متخصصان می‌گویند حدود صد نوع دمانس (اختلال حافظه) شناسایی شده که آلزایمر از همه آنها شایع‌تر است و همین مساله نشان می‌دهد هر اختلال حافظه‌ای آلزایمر نیست.

دکتر مریم نوروزیان، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در گفت‌وگو با جام‌جم دمانس را چنین تعریف می‌کند: دمانس یا خردسودگی به شرایطی اطلاق می‌شود که بر اثر آن طی روندی آهسته و تدریجی، قوای عالی مغز دچار آسیب شده و از بین می‌رود بنابراین وقتی صحبت از دمانس می‌شود حتماً باید اختلال حافظه را در نظر داشت.

به گفته این پزشک متخصص، حافظه بخش بسیار مهمی از قوای عالی مغز را تشکیل می‌دهد، اما به غیر از آن اعمال دیگری مانند یادگیری، تفکر، استدلال، زبان، قضاوت و برنامه‌ریزی نیز از جمله قوای عالی مغز است که همه این اعمال وجه تمایز انسان با سایر موجودات به حساب می‌آید.

آلزایمر، شایع‌ترین نوع دمانس

این روزها بیشتر افراد، چه پیر باشند و چه جوان، به محض فراموش کردن هر نکته و موضوعی آن را به آلزایمر ربط می‌دهند و نگران می‌شوند؛ در حالی که پزشکان متخصص می‌گویند آلزایمر در اکثر موارد بیماری سنین سالمندی است که تنها پزشک متخصص می‌تواند آن را تشخیص دهد.

دکتر نوروزیان نیز با اشاره به این‌که آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس است، تاکید می‌کند: همه موارد دمانس را نباید به بیماری آلزایمر مربوط دانست؛ در واقع بیماری آلزایمر فقط شامل حدود 50 تا 70 درصد این موارد می‌شود.

به گفته وی، آلزایمر در سنین سالمندی و پس از 65 سالگی روی می‌دهد و چنانچه فردی در سنین پایین‌تر با این مشکلات روبه‌رو شود یا ناشی از انواع دیگر اختلالات غیر از آلزایمر مانند دمانس‌های عروقی است یا آلزایمر زودرس بوده که البته این مورد بسیار کم و نادر است.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به دمانس‌های عروقی چنین توضیح می‌دهد: پس از آلزایمر، شایع‌ترین نوع دمانس مربوط به دمانس عروقی است و با توجه به این‌که می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد، بسیار مهم است که مردم نیز اطلاعات کافی در این مورد داشته باشند. دمانس‌های عروقی به علت تنگی عروق قلب، افزایش فشارخون، کلسترول بالا، بیماری قند، چاقی و وزن زیاد، کم تحرکی و افسردگی طولانی‌مدت روی می‌دهد و میان افراد بی‌سواد نیز شایع‌تر است.

با توجه به این‌که بیشتر افراد هر نوع اختلال حافظه را به اشتباه آلزایمر می‌نامند، بهتر است نکاتی را در این مورد بدانیم.

دکتر نوروزیان نیز در این باره یادآور می‌شود: چنانچه فردی مانند گذشته بخوبی و مستقل از عهده کارها و مسوولیت‌های زندگی‌اش برآید، نمی‌توان به آلزایمر شک کرد. در مقابل کسی که به این بیماری مبتلا می‌شود، بتدریج سایر افراد در خانواده و اجتماع متوجه مشکل او خواهند شد.

تمرکز و تکرار، شیوه‌هایی برای مقابله با فراموشی

چرا اینقدر فراموشکار شده‌ام؟ چرا در این سن و سال همه کارهایم را فراموش می‌کنم؟ من که در دوران کودکی با یک‌بار خواندن

مطلبي آن را حفظ مي‌شدم، چرا امروز نمي‌توانم چيزي را به خاطر بسپارم؟ و... . شايد شما هم اين سوال‌ها را بارها از خودتان پرسیده باشید و ندانيد علت اين همه حواس‌پرتي چيست.

دکتر نورزيان در اين باره توضيح مي‌دهد: مغز ما براي اين‌که موردي را به خاطر بسپارد، اول بايد آن را بدرستي ثبت کند. اين مرحله بسيار مهم است، چراکه اگر مطلبي بدرستي به مغز سپرده شود، مغز سالم آن را به خاطر خواهد سپرد.

با اين توضيح شايد شما هم متوجه علت بسياري از فراموشكاري‌هايتان شده باشید؛ خيلي‌ها چندين كار مختلف را همزمان انجام مي‌دهند و هنگامي که ورودي‌هاي مغز افزايش مي‌يابد، تمرکز آن روي داده‌اي خاص کمتر شده و مرحله ثبت بخوبي انجام نمي‌شود.

دکتر نورزيان مي‌افزايد: پس از مرحله ثبت، مغز براي مدتي اطلاعات را در جايي به نام حافظه کوتاه‌مدت نگه مي‌دارد و سپس براساس اهميتي که فرد براي آن اطلاعات قائل است، موارد مي‌تواند وارد حافظه بلندمدت شده يا نشود. مرحله بعد نيز تکرار است و هرچه اين تکرار بيشتر باشد، جايگاه مطلب عميق‌تر مي‌شود.

وي با اشاره به اين‌که زندگي امروزي نيازمنند به خاطر سپردن اطلاعات بيشتري در مقايسه با زندگي‌هاي ساده گذشته است، مي‌گويد: با توجه به اين موضوع، مردم نيز شکايت بيشتري دارند، ولي همه ما بايد انتظارات غيرواقعي را نيز بشناسيم و بدانيم سرعت پردازش حافظه با افزايش سن کند مي‌شود، ولي در صورت سلامت، عمق توانايي‌اش کاهش نخواهد يافت.

دکتر نورزيان تاکيد مي‌کند: بزرگسالان بايد تلاش کنند و خودشان را با شرايط جديد وفق دهند و حتي اگر برايشان سخت است، بتدريج نکات جديد مربوط به زندگي اين دوران را بياموزند؛ مواردی مانند استفاده از تلفن همراه و کامپيوتر از جمله کارهايي است که برخي بزرگسالان از آن اجتناب مي‌کنند، در حالي که همراهي با اين‌گونه پيشرفت‌هاي ساده به پويابي مغز کمک مي‌کند.

خانواده‌ها هم دقت کنند

بدون شك اختلال حافظه در دوران سالمندي يکي از سخت‌ترين و البته مهم‌ترين شرايطي است که افراد زيادي را درگير مي‌کند. اينجاست که اگر خانواده‌ها ندانند چطور بايد با اين موضوع روبه‌رو شوند، مستاصل شده و نمي‌توانند از عهده کارها بريابند.

دکتر نورزيان ضمن تاکيد بر اين‌که اختلال حافظه در سالمندان بايد جدي گرفته شود، مي‌گويد: حتماً در چنين شرايطي بايد به پزشک مراجعه کنيد تا او با بررسي‌ها و معاينات دقيق و موردنياز، علت اصلي اختلال را يافته و درمان مناسب را آغاز کند. به عنوان مثال يکي از موارد مهمي که مي‌تواند موجب اختلال حافظه در دوران سالمندي شود، افسردگي است؛ چراکه سالمند افسرده علاقه‌اي به شنيدن و تمرکز بر موضوعات ندارد و در نتيجه مرحله ثبت اطلاعات بخوبي انجام نمي‌شود.

اين پزشک متخصص مي‌افزايد: اختلال حافظه در سنين پس از 65 سالگي روي مي‌دهد، پس از 75 سالگي بسيار بيشتر مي‌شود و در 85 سالگي به بعد نيز 47 درصد افراد دچار دمانس هستند.

دکتر نورزيان ضمن تاکيد بر مراجعه بموقع به پزشک مي‌گويد: زماني که اختلال حافظه پيشرفت مي‌کند و به‌عنوان مثال فرد نمي‌داند پول‌هايش را کجا گذاشته، سيستم‌هاي هذيان‌ي شروع شده و فرد تصور مي‌کند کسي پولش را دزدیده است. اين مورد درباره سالمنداني که از ابتدا شکاک و بدبين بوده‌اند، شديدتر است. افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است صحنه‌هاي تلويزيون را هم واقعي بدانند.

به گفته وي، وقتي حافظه با مشکل روبه‌رو مي‌شود، رفتار هم آسيب مي‌بيند؛ بيمار بي‌قرار شده و فکر مي‌کند در خانه‌اش نيست، تصور مي‌کند دخترش خواهر اوست و به دنبال مادرش مي‌گردد که سال‌ها پيش فوت شده است. حتي هذيان آلزایمر ممکن است به اين شکل بروز کند که بيمار فکر کند همسرش به او وفادار نيست.

دکتر نورزيان به خانواده اين بيماران چنين توصيه مي‌کند: در مراحل اوليه بايد به پزشک مراجعه کنيد تا با استفاده از داروهاي مناسب، روند بيماري کند شود؛ نکته مهمي که بايد حتماً مورد توجه قرار گيرد اين است که سالمندان در مقايسه با جوانان به داروها خيلي حساس‌تر هستند. بنابراین مقدار مصرف دارو حتماً بايد طبق نظر پزشک تعيين شود.

به گفته وي، اعضاي خانواده نبايد در مورد فراموشي بيمار خيلي با او بحث و مجادله کنند و حتي گاهي بهتر است طوري نشان دهند که اصلاً اتفاق مهمي نيفتاده است. همچنين وقتي او وارد گفتمان هذيان‌ي مي‌شود، به جاي بحث کردن بايد از بيمار حمايت کنند و به او آرامش دهند.

