

دنیای فراموشی

آلبوم عکس‌ها را با دقت نگاه می‌کند؛ چشمانش روی تکتک آنها خیره می‌ماند و در همین حال به سال‌های دور می‌رود؛ زبان می‌گشاید و از آن سال‌ها می‌گوید؛ از شجاعت‌ها و خاطرات تلخ و شیرین 88 سال زندگی.



در باره آلزایمر

دنیای فراموشی

جام جم آنلاین: آلبوم عکس‌ها را با دقت نگاه می‌کند؛ چشمانش روی تکتک آنها خیره می‌ماند و در همین حال به سال‌های دور می‌رود؛ زبان می‌گشاید و از آن سال‌ها می‌گوید؛ از شجاعت‌ها و خاطرات تلخ و شیرین 88 سال زندگی. پدربزرگ آرام حرف می‌زند؛ ولی همه حرف‌هایش زیبا و شنیدنی است. از دورانی می‌گوید، که در اداره‌ای بزرگ، مدیر ده‌ها کارمند بوده و با همین خیالات غرق شادی می‌شود، اما کاش همه چیز به همین سادگی بود؛ کاش تا چند دقیقه دیگر فراموش نمی‌کرد که مادرش سال‌هاست از این دنیا رفته؛ کاش پدربزرگ آلزایمر نداشت!

آلزایمر بیماری بیرحمی است؛ آرام می‌آید و زندگی را چنان دگرگون می‌کند که هیچ کس متوجه نمی‌شود چطور این همه اتفاق پشت‌سر هم چیده شد و عاقبت به این مرحله رسید.

آلزایمر از آن دست بیماری‌هایی است که نه تنها بیمار را با مشکلات متعدد مواجه می‌کند، بلکه خانواده او را نیز به مبارزه می‌طلبد؛ خانواده‌ای که حالا باید طور دیگری با سالمند مبتلا به آلزایمر برخورد کند. با توجه به اهمیت این بیماری، همه ساله روز بیست و یکم سپتامبر، مصادف با سی‌ویکم شهریور به عنوان روز جهانی آلزایمر در کشورهای مختلف دنیا گرامی داشته می‌شود و مسئولان تلاش می‌کنند با برگزاری مراسم مختلف مردم را بهتر و بیشتر با آلزایمر آشنا کنند.

علائم هشداردهنده را بشناسید

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که جای کلیدتان را فراموش کنید یا شماره تلفنی را از خاطر ببرید. خیلی‌ها به محض روبه‌رو شدن با چنین نشانه‌هایی، نگران می‌شوند و تصور می‌کنند دچار آلزایمر شده‌اند. در حالی که متخصصان می‌گویند برخی تغییرات حافظه ناشی از افزایش سن طبیعی است، اما آلزایمر با علائم هشداردهنده متفاوتی بروز می‌کند که باید آنها را شناخت.

معصومه صالحی، مدیر عامل انجمن آلزایمر ایران در گفت‌وگو با جام‌جم درباره علائم هشداردهنده‌ای که در بین افراد مبتلا به آلزایمر مشاهده می‌شود، چنین توضیح می‌دهد: اختلال حافظه یکی از علائم هشداردهنده آلزایمر است که طی آن بیمار مطالب و وقایع اخیر را فراموش می‌کند و حافظه کوتاه‌مدت او آسیب می‌بیند. ضعف بیان نیز از دیگر مشکلاتی است که بیمار با آن روبه‌رو خواهد شد؛ در چنین شرایطی ممکن است گفتار فرد دچار مشکل شده و مثلاً یک سوال را بارها تکرار کند. این بیماران معمولاً لغات ساده را فراموش می‌کنند یا گفتارشان چنان تغییر می‌کند که دیگران براحتی نمی‌توانند منظورشان را درک کنند.

وی با اشاره به اختلالاتی که در فعالیت‌های روزمره این بیماران ایجاد می‌شود، می‌گوید: انجام دادن کارهای عادی روزانه مانند پختن غذا یا خواندن نماز برای افرادی که دچار آلزایمر شده‌اند، معمولاً دشوار می‌شود؛ مثلاً ممکن است فرد فراموش کند نمازش را خوانده یا نه یا این‌که اصلاً چند رکعت نماز خوانده است.

به گفته مدیرعامل انجمن آلزایمر، بیمار ممکن است زمان و مکان را نیز گم کند؛ به عنوان مثال در ساعات میان روز احساس می‌کند صبح اول وقت است و تازه از خواب بیدار شده یا این‌که فراموش می‌کند کجاست و نمی‌داند چطور باید به خانه برگردد. صالحی ضمن بیان این‌که بیماران مبتلا به آلزایمر دچار ضعف یا کاهش قضاوت می‌شوند، در این باره می‌گوید: این افراد نمی‌توانند مانند گذشته در مورد مسائل مختلف قضاوت و اظهارنظر کنند. همچنین به دلیل اختلال در تفکر و امور ذهنی نیز ممکن است مشکلاتی برایشان ایجاد شود.

به گفته وی، قرار دادن اجسام در جاهای غیرمعمول، تغییر حالات و رفتار و نوسانات خلقی، تغییر شخصیت و از دست دادن انگیزه از دیگر علائم هشداردهنده و زنگ خطر بیماری آلزایمر است که همراهان بیمار باید نسبت به آنها آگاه باشند.

اطرافیان بیمار باید آموزش ببینند

وقتي آلزایمر پیشرفت می‌کند، زندگی هر روز سخت‌تر می‌شود؛ هم برای بیمار و هم برای مراقبان و اطرافیان او؛ اما چه کار باید کرد؟

صالحی ضمن تاکید بر این‌که خانواده‌ها و اطرافیان فردی که دچار آلزایمر شده، باید آموزش‌های لازم در این زمینه را ببینند، خاطرنشان می‌کند: همراهان بیمار می‌توانند برای آموزش‌های بیشتر در کلاس‌های انجمن آلزایمر ایران شرکت کنند؛ در این کلاس‌ها که حدود هشت تا 10 نفر شرکت‌کننده دارد، تجربیات و مشکلات شخصی مطرح شده و کارشناسان ضمن تحلیل این موارد، آموزش‌های لازم در مورد نحوه برخورد صحیح را ارائه می‌دهند.

وی به عنوان نمونه به مشکل غروب‌زدگی بیماران مبتلا به آلزایمر اشاره می‌کند و می‌گوید: نزدیک غروب، سیستم ذهنی بسیاری از این بیماران به هم خورده و دچار ترس و وحشت می‌شوند. آنها از تاریکی و تنهایی می‌ترسند و به همین دلیل همراهان باید بدانند در چنین شرایطی چطور با آنها برخورد کنند تا هم بیمار راحت باشد و هم خانواده او.

مدیر عامل انجمن آلزایمر ایران می‌افزاید: کتابی به نام «سنگینی الماس» نیز در این زمینه تالیف شده که می‌تواند به خانواده بیماران کمک کند؛ تمام مشکلات بیماران و اطرافیان آنها در این کتاب به صورت سوال و جواب مطرح شده و خانواده‌ها می‌توانند از این طریق نکات بیشتری را در مورد آلزایمر بیاموزند. به گفته وی، شرکت در گروه‌های حمایت‌کننده، مشاوره تلفنی یا حضوری، استفاده از مراکز نگهداری روزانه یا شبانه و کمک گرفتن از پرستار می‌تواند به بیمار و خانواده او کمک کند.

بهترین برخورد چیست؟

اختلالاتی مانند غروب‌زدگی، وابستگی، توهم، هذیان، لجبازی و گم‌کردن اشیاء معمولاً در این بیماران مشاهده می‌شود. البته متخصصان می‌گویند اولین و مهم‌ترین اقدام مراقبان، کسب آگاهی درباره نحوه برخورد صحیح با بیمار است؛ به این معنا که چه زمانی وارد عمل شده و چه کاری را انجام دهند.

صالحی درباره رفتارهای غیرمعمول این بیماران می‌گوید: غیر از غروب‌زدگی که به آن اشاره کردیم، سوءظن نسبت به اطرافیان نیز مشکلی شایع است؛ مثلاً بیمار ممکن است نسبت به همسرش سوءظن پیدا کند یا حتی او را فردی غریبه بداند. البته باید این نکته را در نظر داشته باشیم که این شرایط براساس شخصیت بیمار و مرحله بیماری متفاوت است.

به گفته وی، ممکن است بیمار حتی مسیر آشپزخانه و دستشویی را هم گم کند که در مراحل اولیه مراقبان باید از تابلوهای راهنما (به کمک نوشته یا نقاشی) کمک گرفته یا چراغ نزدیک دستشویی را روشن بگذارند تا بیمار با مشکل روبه‌رو نشود.

مراقب تغذیه بیماران باشید

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران با تاکید بر انتخاب مواد غذایی مناسب، یادآور می‌شود: روده این بیماران مانند افراد عادی فعالیت نداشته و به همین دلیل احتمال بروز یبوست در آنها بیشتر است. بنابراین توصیه می‌شود غذاهای پرچگم کمتر به این افراد داده شود و بیشتر از مواد غذایی حاوی فیبر مانند سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنند.

صالحی با اشاره به اهمیت مصرف مایعات می‌گوید: برای پیشگیری از بروز کم‌آبی، حتماً مصرف مقدار کافی مایعات را در نظر داشته باشید. همچنین می‌توانید از انواع آبمیوه‌ها استفاده کنید تا ویتامین‌های مورد نیاز بدن سالمند هم تامین شود.

به گفته وی، برای این بیماران باید مصرف غذاهای پرچرب و پرکالری را کاهش داده و بیشتر از گوشت سفید مانند ماهی آب‌پز همراه با سبزیجات پخته استفاده کنید.

خانه سالمندان تنها راه‌حل نیست

بسیاری از افراد تصور می‌کنند تنها راه چاره برای کمک به بیمار مبتلا به آلزایمر، فرستادن او به خانه سالمندان است؛ غافل از این‌که تا حد امکان باید از این افراد در خانه و میان سایر اعضای خانواده مراقبت کرد. صالحی ضمن بیان این نکته می‌افزاید: هرچه این بیماران بیشتر در خانه باشند، دانسته‌ها و توانمندی‌هایشان دیرتر از بین می‌رود.

وی ادامه می‌دهد: البته گاهی ممکن است فقط یک مراقب وجود داشته باشد که واقعاً توان نگهداری از بیمار را ندارد. در این شرایط می‌توان از مراکز روزانه مراقبت از بیماران کمک گرفت. به گفته وی، بهتر است بیمار از خانه‌ای که در آن زندگی می‌کرده، زیاد خارج نشود؛ چراکه وقتی به خانه فرزندانش می‌رود، احساس سردرگمی او بیشتر می‌شود. بنابراین بهتر است او خانه خودش بماند و

فرزندان به او سر بزنند.

صاحي با تاكيد بر اين كه اين بيماران نبايد تنها بمانند، مي گويد: اين بيماران از تنهائي مي ترسند و علاوه بر اين ممكن است كارهاي خطرناكي هم انجام دهند؛ بنابراین به هيچ وجه نبايد آنها را تنها بگذاريد.

وي ضمن بيان اين كه سالمندي رو به افزايش است و هر چهار ثانيه يك نفر در جهان به آلزایمر مبتلا مي شود، مي گويد: با توجه به افزايش جمعيت سالمندان، لازم است از امروز به فكر باشيم؛ چراكه به ازاي هر يك سال تشخيص زودتر، مي توان تا پنج سال معلوليت ناشي از بيماري را به تعويق انداخت.

نيلوفر اسعدي بيگي - گروه سلامت