



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دانشتني هاي آلازيمر در سالمندان

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: **دانشتني هاي آلازيمر در سالمندان**

تاييد کننده: دکتر احد فاضلي (روانپزشک)

تهيه کننده: خديجه فرضي

(سوپروايزر آموزش سلامت)

تدوين: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگري چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

شماره تماس واحد پرستار پيگير: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازي واحد پرستار

پيگير: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاري-تغذيه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸

(داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسي به کليه مطالب

آموزشي (کتابچه - پمفلت -

پوستر ... www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صديق: خرم آباد، ابتدای سه راه

بالای مطهري، کلينيك خيريه صديق شماره

تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی:

۸-۱۰

درمانگاه ترک اعتياد (MMT): خرم آباد، کوی

انديشه، خيابان انديشه ۱۳ (جهت تهيه شربت

متادون، شربت تنتور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

خطر ابتلا به آلازيمر را در خود کاهش دهيد

مهمترين عاملی که خطر ابتلا به آلازيمر را در یک فرد افزايش می دهد پيري است يعنی از میان تمام عواملی که فرد را مستعد ابتلا به زوال عقل می کنند، بالارفتن سن بيش از عوامل ديگر فرد را در خطر ابتلا به آلازيمر قرار خواهد داد .

باپيشرفت علم پزشکی و مراقبت های بهداشتی طول عمر انسان ها و اميد به زندگي افزايش پيدا کرده است و از انجايی که تعداد سالمندان رو به افزايش است، تعداد افراد مبتلا به آلازيمر نيز در تمام دنيا رو به افزايش گذاشته است.

روش زندگي افراد نقش مهمی در پيشپيري از ابتلاي آنها به آلازيمر دارد . چاقی، سيگار کشيدن، فشار خون بالا و کلسترول خون احتمال ابتلا به آلازيمر را در افراد افزايش می دهند. اين فاکتور ها موجب آسیب عروق مغزی می شوند. آسیب عروق مغزی و خون رسانی ناکافی به سلول های مغزی در نهايت موجب مرگ سلول های مغزی و ابتلا به آلازيمر می شود.

بیماری الزایمر افراد بی سواد را بیش از افراد تحصیل کرده تهدید می کند. بهبود روش زندگی و قرار گرفتن در شرایط بهتر زندگی، افراد را از آلزایمر دورتر می کند.

برای بهبود عملکرد مغز باید از آن استفاده کرد، آموختن مداوم به افزایش توان مغز منجر می شود و بنابراین مغز دیرتر در برابر آلزایمر تسلیم خواهد شد. افراد یکه به مشاغل بسیار ساده اشتغال دارند و فعالیت آنان ارتباط چندانی با بکارگیری خلاقیت آنان نداشته و فرد از روی عادت روزانه اموری را انجام دهد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند هر چه شغل نیازمند تفکر بیشتری باشد، این امر یک عامل محافظتی در برابر زوال عقل مغز محسوب می شود.

شیوه گذراندن اوقات فراغت نیز در ابتلای افراد به آلزایمر موثر است افرادی که ساعات متوالی به تماشای تلویزیون می گذرانند نسبت به سالمندانی که اوقات فراغت خود را به فعالیت های فکر مانند مطالعه و بازی هایی چون شطرنج و فعالیت های هنری اختصاص می دهند بیشتر به آلزایمر مبتلا می شوند بیماری آلزایمر در افرادی که تحصیلات بالاتری دارند سریعتر پیشرفت می کند

هنگامی که بیماری در افراد تحصیل کرده به سطح بحرانی می رسد، کاهش فعالیت مغز سریعتر می شود. الزایمر تحصیل کرده ها سریعتر پیشرفت خواهد کرد

بیماری های قلبی و زوال عقل

چاقی یکی از مهمترین عواملی است که شما را در خطر ابتلا به آلزایمر قرار خواهد داد.

افرادی که در سن ۶۰ سالگی چاق هستند، در سن ۷۵ سالگی دو برابر بیش از دیگران در خطر ابتلا به الزایمر قرار دارند ورزش منظم و داشتن فعالیت های بدنی یوسته و پیروی از یک رژیم غذایی سالم، بطور مشخصی خطر ابتلا به الزایمر را از افراد در معرض خطر دور خواهد کرد.

با این روشها، بروز آلزایمر را پنج سال یا بیشتر به تعویق انداخت، آلزایمر بیماری است که تمام توانایی های عملکردی را از سالمند می گیرد و تمام اعضای خانواده وی را گرفتار خواهد ساخت. تاکنون درمان قطعی برای الزایمر وجود ندارد اما با اصلاح روش زندگی و روی آوردن به زندگی سالم می توان خطر ابتلا به آلزایمر را تا حدود زیادی کاهش داد .

عواملی که احتمال ابتلا به بیماری قلبی را در فرد افزایش می دهند احتمال ابتلا به الزایمر را نیز افزایش می دهند.

توصیه ها :

شاید بخواهید روش زندگی سالم را که این همه بر آن تاکید می شود، بدانید. شما به عنوان یک فرد میانسال یا سالمند باید از چه عواملی دوری کنید و چه کارهایی را در زندگی تان انجام دهید تا از ابتلا به الزایمر پیشگیری نمایید

پیشگیری با داشتن یک روش زندگی سالم :

- ۱- سیگار نکشید.
- ۲- غذاهای چرب و پر نمک کمتری بخورید و به جای آن سبزی ها و میوه های بیشتری مصرف کنید.
- ۳- مرتب و طبق برنامه ورزشی منظم ورزش کنید و فعالیت بدنی را از قلم نیندازید.
- ۴- روابط اجتماعی فعال و پویا داشته باشید و با دیگران در ارتباط بوده و گفتگو و مراوده داشته باشید.
- ۵- فشار خون و کلسترول خون تان را پیوسته کنترل کنید

آلزایمر و سالمندان چاق

به دلیل افزایش شیوع چاقی در جهان به زودی شاهد شیوع الزایمر در سالمندان خواهیم بود. آلزایمر یکی از بیماریهایی است که برخی از سالمندان را گرفتار خود می کند در افراد چاق احتمال ابتلا به آلزایمر نسبتبه دیگران بیشتر افراد چاق می توانند با رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش کردن و با کاهش فشار خون