



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دانشتنی های آلزایمر در سالمندان

| |
|--|
| شناسنامه بروشور آموزش به بیمار |
| عنوان: دانشتنی های آلزایمر در سالمندان |
| تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک) |
| تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت) |
| تدوین: ۱۴۰۴/۰۸/۰۸ - ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱ |

آلزایمر و سالمندان چاق

به دلیل افزایش شیوع چاقی در جهان به زودی شاهد شیوع آلزایمر 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 نسبت به دیگران بیشتر افراد چاق می توانند با رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش کردن و با کاهش فشار خون خطر ابتلا به آلزایمر را در خود کاهش دهید

مهمترین عاملی که خطر ابتلا به آلزایمر را در یک فرد افزایش می دهد پیری است یعنی از میان تمام عواملی که فرد را مستعد ابتلا به زوال عقل می کنند، بالا رفتن سن بیش از عوامل دیگر فرد را در خطر ابتلا به آلزایمر قرار خواهد داد .

با پیشرفت علم پزشکی و مراقبت های بهداشتی طول عمر انسان ها و امید به زندگی افزایش پیدا کرده است و از انجایی که تعداد سالمندان رو به افزایش است، تعداد افراد مبتلا به آلزایمر نیز در تمام دنیا رو به افزایش گذاشته است.

روش زندگی افراد نقش مهمی در پیشگیری از ابتلای آنها به آلزایمر دارد . چاقی، سیگار کشیدن، فشار خون بالا و کلسترول خون احتمال ابتلا به آلزایمر را در افراد افزایش می دهند. این فاکتور ها موجب آسیب عروق مغزی می شوند. آسیب عروق مغزی و خون رسانی ناکافی به سلول های مغزی در نهایت موجب مرگ سلول های مغزی و ابتلا به آلزایمر می شود.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری،

کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰

ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان

اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تننور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی

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 آذزایمر 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