

روشهای پیشگیری از بیماری آلزایمر چیست؟

از آنجاییکه این روزها بسیار درگیر شدن افراد میانسال به آلزایمر هستیم، همکاران ما در آزمایشگاه نیکو بر آن شدن که به تفصیل به علل بیماری آلزایمر، عوامل خطر بروز بیماری آلزایمر، علائم بیماری آلزایمر، تستهای آزمایشگاهی آلزایمر (که قابلیت خونگیری در منزل دارند)، عوارض آلزایمر و در آخر به پیشگیری و درمان آلزایمر می پردازیم.

بیماری آلزایمر یک اختلال عصبی پیشرونده است که باعث آتروفی و مرگ سلول های مغزی می شود. بیماری آلزایمر شایع ترین علت زوال عقل است، زوال عقل به معنی کاهش مداوم مهارت های تفکر، رفتاری و اجتماعی است که بر توانایی فرد برای عملکرد مستقل تأثیر می گذارد.

تقریباً ۵,۸ میلیون نفر در ایالات متحده در سن ۶۵ سال و بالاتر با بیماری آلزایمر زندگی می کنند. از این تعداد، ۸۰ درصد، ۷۵ سال و بالاتر هستند. از حدود ۵۰ میلیون نفر مبتلا به زوال عقل در جهان، بین ۶۰ تا ۷۰ درصد از آنها مبتلا به بیماری آلزایمر هستند.

علائم اولیه بیماری شامل فراموش کردن رویدادها یا مکالمات اخیر است. با پیشرفت بیماری، فرد مبتلا به آلزایمر دچار اختلال شدید حافظه می شود و توانایی انجام کارهای روزمره را از دست می دهد.

داروها ممکن است به طور موقت پیشرفت بیماری را بهبود بخشیده یا کند کنند. این درمان ها گاهی اوقات می تواند به افراد مبتلا به آلزایمر کمک کند تا عملکرد خود را به حداکثر برسانند و برای مدتی استقلال خود را حفظ کنند. برنامه ها و خدمات مختلف می تواند به افراد مبتلا به بیماری آلزایمر و مراقبین آنها کمک کند.

هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر یا تغییر روند بیماری در مغز وجود ندارد. در مراحل پیشرفته بیماری، عوارض از دست دادن شدید عملکرد مغز - مانند کم آبی بدن، سوء تغذیه یا عفونت - منجر به مرگ می شود.

چه چیزهای در مورد بیماری آلزایمر شناخته شده است؟

دانشمندان هنوز به طور کامل علت بیماری آلزایمر را درک نکرده اند. به احتمال زیاد یک علت واحد وجود ندارد بلکه عوامل متعددی هستند که می توانند بر هر فرد متفاوت تأثیر بگذارند.

سن شناخته شده ترین عامل خطر برای بیماری آلزایمر است.

سابقه خانوادگی: محققان معتقدند که ژنتیک ممکن است در ایجاد بیماری آلزایمر نقش داشته باشد. یک شیوه زندگی سالم ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد. فعالیت بدنی کافی، رژیم غذایی مناسب، محدودیت مصرف الکل و عدم استعمال دخانیات ممکن است به افراد در معرض خطر کمک کند. تغییرات در مغز می تواند سالها قبل از بروز اولین علائم شروع شود.

محققان در حال بررسی این موضوع هستند که آیا آموزش، رژیم غذایی و محیط در ایجاد بیماری آلزایمر نقش دارند یا خیر.

شواهد علمی فزاینده ای وجود دارد که نشان می دهد رفتارهای سالم که از سرطان، دیابت و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند، ممکن است خطر زوال شناختی ذهنی را نیز کاهش دهد.

علل بیماری آلزایمر:

علل دقیق بیماری آلزایمر به طور کامل شناخته نشده است. اما در سطح ابتدایی، پروتئین های مغز عملکرد طبیعی خود را از دست می دهند، که کار سلول های مغزی (نورون ها) را مختل کرده و مجموعه ای از رویدادهای سمی را ایجاد می کند. نورون ها آسیب می بینند، ارتباطات خود را با یکدیگر از دست می دهند و در نهایت می میرند.

دانشمندان معتقدند که برای اکثر مردم، بیماری آلزایمر ناشی از ترکیبی از عوامل ژنتیکی، شیوه زندگی و عوامل محیطی است که به مرور زمان بر مغز تأثیر می گذارد.

کمتر از یک درصد موارد آلزایمر ناشی از تغییرات ژنتیکی است. این موارد نادر معمولاً منجر به بروز بیماری در میانسالی می شود.

آسیب اغلب در ناحیه ای از مغز که حافظه را کنترل می کند شروع می شود، اما این روند سالها قبل از اولین علائم شروع شده. از بین رفتن سلول های عصبی به سایر مناطق مغز سرایت می کند. در اواخر مرحله بیماری، مغز به طور قابل توجهی کوچک شده است.

محققان در تلاش برای درک علت بیماری آلزایمر بر نقش دو پروتئین تمرکز کرده اند:

پلاک ها: پلاک های بتا آمیلوئید قطعاتی از پروتئین های بزرگتر هستند، وقتی این پلاک ها با هم جمع می شوند، به نظر می رسد که اثر سمی بر نورون ها داشته و ارتباط سلول به سلول را مختل می کند. این خوشه ها رسوبات بزرگتری به نام پلاک های آمیلوئید تشکیل می دهند که شامل بقایای سلولهای دیگر نیز می شوند.

پروتئینهای تاو: در حمل و نقل داخلی سیستم عصبی و حمل مواد مغذی و سایر مواد ضروری نقش دارند. در بیماری آلزایمر، پروتئین های تاو تغییر شکل می دهند و خود را در ساختارهایی به نام گره های نوروفیبریلاری سازماندهی می کنند. گره ها سیستم حمل و نقل را مختل کرده و برای سلول ها سمی هستند.

عوامل خطر بروز بیماری آلزایمر:

سن

افزایش سن مهمترین عامل خطر شناخته شده برای بیماری آلزایمر است. آلزایمر بخشی از پیری طبیعی نیست، اما با افزایش سن احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر افزایش می یابد.

سابقه خانوادگی و ژنتیک

اگر یکی از بستگان درجه یک-والدین یا خواهر و برادر-به این بیماری مبتلا باشد، خطر ابتلا به آلزایمر تا حدودی بیشتر است. اکثر مکانیسم های ژنتیکی آلزایمر در بین خانواده ها تا حد زیادی غیرقابل توضیح است و عوامل ژنتیکی احتمالاً پیچیده هستند.

سندرم داون

بسیاری از افراد مبتلا به سندرم داون به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند. این امر احتمالاً مربوط به داشتن سه نسخه از کروموزوم ۲۱ است-و متعاقباً سه نسخه از ژن پروتئینی که منجر به ایجاد پلاک بتا آمیلوئید می شود. علائم و نشانه های آلزایمر در افراد مبتلا به سندرم داون ۱۰ تا ۲۰ سال زودتر از افراد عادی ظاهر می شود.

جنس

به نظر می رسد تفاوت کمی بین مردان و زنان وجود دارد، اما به طور کلی، زنان بیشتری به این بیماری مبتلا هستند زیرا عموماً بیشتر از مردان عمر می کنند.

اختلالات شناختی خفیف

اختلال شناختی خفیف (MCI) کاهش حافظه یا سایر مهارت های تفکر است که برای سن افراد بیشتر از حد معمول است، اما این کاهش مانع از عملکرد فرد در محیط های اجتماعی یا کاری نمی شود.

افرادی که MCI دارند در معرض خطر قابل توجهی برای ابتلا به زوال عقل هستند. تشخیص MCI تمرکز بیشتر بر روی ایجاد شیوه زندگی سالم، ایجاد استراتژی هایی برای جبران از دست دادن حافظه و برنامه ریزی ملاقات های منظم پزشک برای نظارت بر علائم را تشویق می کند.

ضربه به سر

افرادی که دچار ضربه شدید سر شده اند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر هستند. در افراد ۵۰ ساله یا بالاتر که دچار آسیب مغزی شده اند، خطر زوال عقل و بیماری آلزایمر افزایش می یابد.

آلودگی هوا

مطالعات روی حیوانات نشان داده است که ذرات آلودگی هوا می توانند سرعت تخریب سیستم عصبی را افزایش دهند. و مطالعات انسانی نشان داده است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با خطر بیشتر زوال عقل مرتبط است.

مصرف زیاد الکل

نوشیدن مقدار زیادی الکل باعث تغییرات مغزی میشود.

الگوهای ضعیف خواب

تحقیقات نشان داده است که الگوهای ضعیف خواب، مانند مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن، با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است.

سبک زندگی و سلامت قلب

تحقیقات نشان داده است که همان عوامل خطر مرتبط با بیماری های قلبی ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را نیز افزایش دهد. این شامل:

- عدم تحرک
- چاقی
- سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا

• دیابت نوع ۲

همه این عوامل را می توان اصلاح کرد. بنابراین، تغییر عادات زندگی می تواند تا حدودی خطر را کاهش دهد. به عنوان مثال، ورزش منظم و رژیم غذایی کم چرب و سرشار از میوه و سبزیجات با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است.

تحصیلات

سطوح پایین تحصیلات - کمتر از تحصیلات دبیرستانی - به نظر می رسد یک عامل خطر برای بیماری آلزایمر باشد. در عوض فعالیتهای مداوم تحریک کننده ذهنی و اجتماعی و مطالعه و تحصیلات، با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر ارتباطی نشان داده است.

علائم بیماری آلزایمر:

از دست دادن حافظه علامت اصلی بیماری آلزایمر است. علائم اولیه شامل مشکل در به خاطر سپردن رویدادها یا مکالمات اخیر است. با پیشرفت بیماری، اختلالات حافظه بدتر می شود و سایر علائم ظاهر می شود.

در ابتدا، یک فرد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است از مشکل در به خاطر سپردن چیزها و سازماندهی افکار آگاه باشد. یکی از اعضای خانواده یا دوست به احتمال زیاد متوجه تشدید علائم می شود.

تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر باعث افزایش مشکلات زیر می شود:

حافظه

همه افراد گاه به گاه دچار نقص حافظه می شوند، اما از دست دادن حافظه مرتبط با بیماری آلزایمر همچنان ادامه دارد و بدتر می شود و بر توانایی فرد در محل کار یا خانه تأثیر می گذارد.

افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است:

- سوالات را بارها و بارها تکرار کنند
- مکالمات، قرارها یا رویدادها را فراموش کنند و بعداً آنها را به خاطر نیاورند
- به طور معمول وسایل خود را جا می گذارند، اغلب آنها را در مکان های غیر منطقی قرار می دهند
- در مکانهای آشنا گم می شوند
- در نهایت نام اعضای خانواده و وسایل روزمره را فراموش می کنند

- در یافتن کلمات مناسب برای شناسایی اشیاء، بیان افکار یا شرکت در مکالمات مشکل دارند

تفکر و استدلال

بیماری آلزایمر باعث مشکل در تمرکز و تفکر می شود، به ویژه در مورد مفاهیم انتزاعی مانند اعداد.

قضاوت و تصمیم گیری

آلزایمر باعث کاهش توانایی تصمیم گیری و قضاوت منطقی در شرایط روزمره می شود. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است در تعاملات اجتماعی انتخابهای نامناسب یا نامشخصی انجام دهد یا لباسهای نامناسب برای آب و هوا بپوشد. ممکن است پاسخ موثر به مشکلات روزمره مانند سوختن غذا روی اجاق گاز یا شرایط رانندگی دشوارتر باشد.

برنامه ریزی و انجام کارهای آشنا

فعالیت‌های روزمره که نیاز به مراحل متوالی دارد، مانند برنامه ریزی و پخت غذا یا انجام یک بازی مورد علاقه، با پیشرفت بیماری به یک مبارزه تبدیل می شود. در نهایت، افراد مبتلا به آلزایمر پیشرفته اغلب نحوه انجام کارهای اساسی مانند لباس پوشیدن و حمام کردن را فراموش می کنند.

تغییرات در شخصیت و رفتار

تغییرات مغزی که در بیماری آلزایمر رخ می دهد می تواند بر خلق و خو و رفتارها تأثیر بگذارد. مشکلات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- افسردگی
- بی تفاوتی
- کناره گیری اجتماعی
- نوسانات خلقی
- بی اعتمادی به دیگران
- تحریک پذیری و پرخاشگری
- تغییر در عادات خواب
- سرگردانی
- از بین رفتن مهارتها

• هذیان ها، مانند باور اینکه چیزی به سرقت رفته است

بسیاری از مهارت‌های مهم ممکن است برای مدت طولانی تری حفظ شوند حتی اگر علائم بدتر شوند. مهارت‌های حفظ شده ممکن است شامل خواندن یا گوش دادن به کتابها، قصه گویی و یادآوری خاطرات، آواز خواندن، گوش دادن به موسیقی، رقصیدن، طراحی، یا انجام کاردستی باشد.

این مهارت‌ها ممکن است مدت بیشتری حفظ شوند زیرا توسط قسمت‌هایی از مغز تحت تأثیر قرار می‌گیرند که دیرتر به بیماری دچار میشود.

در صورت مشکوک بودن به بیماری آلزایمر چه باید کرد؟

معاینه دقیق توسط پزشک می‌تواند به تعیین اینکه آیا علائمی که فرد تجربه می‌کند مربوط به بیماری آلزایمر است یا شرایط قابل درمان تری مانند کمبود ویتامین یا عوارض جانبی دارو، کمک کند. تشخیص زودهنگام و دقیق فرصت‌هایی را برای فرد و خانواده‌اش فراهم می‌کند تا برنامه‌ریزی کاملی را برای آینده در نظر بگیرند.

تشخیص آلزایمر:

آزمایشی برای تشخیص قطعی آلزایمر وجود ندارد. اما پزشک با توجه به معاینات و علائم بالینی بیماری را تشخیص میدهد. اقدامات پاراکلینیک زیر نیز در تشخیص موثر و کمک‌کننده خواهند بود:

تست‌های آزمایشگاهی:

آزمایش خون می‌تواند به پزشک در تشخیص علل دیگر محتمل در ایجاد فراموشی و گیجی مانند اختلالات تیروئید و کمبود ویتامین بخصوص کمبود ویتامین ب ۱۲، کمک کند. از آنجاییکه جا به جا کردن افراد آلزایمری مشکل است می‌توانید برای انجام این تست‌ها از یکی از امکانات ما که خونگیری در منزل می‌باشد، استفاده کنید.

سی تی اسکن:

سی تی اسکن در تشخیص تومورها، سکته مغزی و آسیب‌های سر به کار می‌رود. در بیماری آلزایمر کوچک شدن مغز در سی تی اسکن قابل تشخیص است.

:MRI

MRI اغلب برای تشخیص سایر علل اختلال حافظه مانند تومور مغزی به کار می‌رود.

نوار مغز (EEG):

در نوار مغزی بیمار مبتلا به آلزایمر بعثت کاهش فعالیت مغز، کندی امواج مغزی دیده میشود و امواج آهسته مغزی، جایگزین امواج طبیعی شده اند.

توموگرافی پوزیترون (PET):

فعالیت بخش های مختلف مغز توسط توموگرافی قابل تشخیص است و مشخص می شود که کدام یک از مناطق مغز عملکرد مناسبی ندارد. PET می تواند پلاک های مرتبط در ایجاد آلزایمر را تشخیص دهد.

عوارض آلزایمر:

از دست دادن حافظه و زبان، اختلال در قضاوت و سایر تغییرات شناختی ناشی از آلزایمر می تواند درمان سایر بیماری ها را پیچیده کند. فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است نتواند موارد زیر را انجام دهد:

- بگوید که درد را تجربه می کند
- علائم بیماری دیگر را توضیح دهد
- از برنامه درمانی تجویز شده پیروی کند
- عوارض جانبی دارو را توضیح دهد

با پیشرفت بیماری آلزایمر تا آخرین مراحل، تغییرات مغزی بر عملکردهای فیزیکی مانند بلع، تعادل و کنترل روده و مثانه تأثیر می گذارد. این اثرات می تواند آسیب پذیری را در برابر مشکلات بهداشتی مانند موارد زیر افزایش دهد:

- ورود غذا یا مایع به ریه ها
- آنفولانزا، ذات الریه و سایر عفونت ها
- سقوط
- شکستگی ها
- زخم بستر
- سوء تغذیه یا کم آبی بدن
- یبوست یا اسهال
- مشکلات دندانی مانند زخم دهان یا پوسیدگی دندان

بیماری آلزایمر چگونه درمان می شود؟

مدیریت بیماری می تواند کیفیت زندگی افراد مبتلا به آلزایمر و مراقبین آنها را بهبود بخشد. در حال حاضر هیچ درمان شناخته شده ای برای بیماری آلزایمر وجود ندارد. درمان شامل چندین حوزه است:

- به افراد در حفظ سلامت مغز کمک می کند.
- مدیریت علائم رفتاری
- کاهش یا تاخیر علائم بیماری

دوستان و خانواده چگونه می توانند از بیماران آلزایمری حمایت کنند؟

در حال حاضر، بسیاری از افراد مبتلا به بیماری آلزایمر در خانه توسط اعضای خانواده تحت مراقبت هستند. مراقبت می تواند جنبه های مثبتی برای مراقب و همچنین شخص مورد مراقبت داشته باشد. ممکن است رضایت شخصی را برای مراقب به ارمغان آورد، مانند رضایت از کمک به اعضای خانواده یا دوستان، که منجر به توسعه مهارت های جدید و بهبود روابط خانوادگی شود.

اگرچه اکثر مردم با میل و رغبت به عزیزان و دوستان خود رسیدگی می کنند، اما مراقبت از فرد مبتلا به بیماری آلزایمر در خانه می تواند کار دشواری باشد و گاهی اوقات ممکن است طاقت فرسا باشد. هر روز که مراقب با سطوح متغیر توانایی و الگوهای جدید رفتاری کنار می آید، چالش های جدیدی را به همراه دارد. با بدتر شدن بیماری، افرادی که مبتلا به بیماری آلزایمر هستند اغلب نیاز به مراقبت های شدیدتر دارند.

تطبیق وضعیت زندگی با نیازهای فرد مبتلا به آلزایمر بخش مهمی از هر برنامه درمانی است. برای افراد مبتلا به آلزایمر، ایجاد و تقویت عادات معمول و به حداقل رساندن وظایف سخت گیرانه، می تواند زندگی را بسیار ساده تر کند.

برای حمایت از احساس رفاه و تداوم توانایی فرد آلزایمری چه کارهایی باید انجام داد؟

- همیشه کلیدها، کیف پول، تلفن همراه و سایر اشیاء گرانبها را در جای مخصوصی در خانه نگه دارید تا گم نشوند.
- داروها را در مکانی امن نگهداری کنید.
- ترتیبی دهید که امور مالی با پرداخت خودکار انجام شود.

- از فرد مبتلا به آلزایمر بخواهید یک تلفن همراه با قابلیت موقعیت مکانی همراه داشته باشد تا مراقب بتواند محل آن را ردیابی کند. شماره تلفن های مهم را در تلفن ثبت کنید.
- سنسورهای هشدار را روی درها و پنجره ها نصب کنید.
- مبلمان اضافی را بردارید، وسایل اضافی را کنار بگذارید و فرش پهن کنید.
- نرده های محکم را روی راه پله ها نصب کنید.
- اطمینان حاصل کنید که کفش و دمپایی فرد مبتلا به آلزایمر راحت است.
- تعداد آینه ها را کاهش دهید. افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است تصاویر در آینه گیج کننده یا ترسناک بدانند.
- اطمینان حاصل کنید که فرد مبتلا به آلزایمر دارای شناسنامه یا دستبند هشدار پزشکی است.
- عکس ها و سایر اشیاء مهم را در خانه نگه دارید.

چگونه از آلزایمر پیشگیری کنیم؟

بیماری آلزایمر یک بیماری قابل پیشگیری نیست. با این حال، تعدادی از عوامل خطر ساز شیوه زندگی برای آلزایمر قابل تغییر است. شواهد نشان می دهد که تغییر در رژیم غذایی، ورزش و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سایر اختلالات ایجاد کننده زوال عقل را کاهش دهند. انتخاب شیوه زندگی سالم برای قلب که ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد شامل موارد زیر است:

- ورزش منظم
- پیروی از رژیم غذایی سرشار از محصولات تازه، روغن های سالم و غذاهای کم چرب
- پیروی از دستورالعمل های درمانی برای کنترل فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا
- ترک سیگار

مطالعات نشان داده است که کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر با شرکت در رویدادهای اجتماعی، مطالعه، رقصيدن، بازی، خلق هنر، نواختن ساز و سایر فعالیت هایی که نیاز به مشارکت ذهنی و اجتماعی دارد، مرتبط است.

منابع:

<https://www.cdc.gov>

