بیماری الزایمر



فراموشی فراتر از سن

بیماری الزایمر چیست؟



الزایمر شایع‌ترین علت **زوال عقل** است که به تدریج باعث **کاهش**، حافظه، توانایی فکر و استقلال فرد می‌شود.

علائم و نشانه‌ها

این علائم ممکن است به تدریج ظاهر شوند.

- فراموشی، مخصوصاً وقایع اخیر
- مشکل در یادگیری و انجام کارهای روزمره
- اختلال در گفتار و یافتن کلمات
- تغییرات خلقی و رفتاری
- از دست دادن جهت‌یابی در مکان و زمان



علت‌ها و عوامل خطر

- افزایش سن (مهم‌ترین عامل)
- سابقه خانوادگی
- بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون
- سبک زندگی ناسالم

راه‌های پیشگیری



- فعالیت ذهنی (مطالعه، حل جدول، یادگیری مهارت جدید)
- فعالیت بدنی منظم (پیاده‌روی و ورزش)
- تغذیه سالم (میوه، سبزیجات و ماهی)
- کنترل فشار خون، قند و چربی خون
- اجتناب از مصرف دخانیات و الکل

روش‌های مراقبت و درمان



- درمان قطعی وجود ندارد، اما داروها می‌توانند پیشرفت بیماری را کند کنند و علائم را تسکین دهند.
- حمایت عاطفی و اجتماعی از بیمار بسیار مهم است.
- برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های روزانه و ایمنی بیمار

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟



- اگر متوجه کاهش حافظه یا تغییرات رفتاری در خود یا عزیزانتان شدید، به پزشک مراجعه کنید.
- تشخیص زودهنگام به برنامه‌ریزی بهتر کمک می‌کند.

نکات مهم



- بیماری الزایمر قابل پیشگیری کامل نیست، اما با سبک زندگی سالم می‌توان خطر ابتلا را کاهش داد.
- بیمار را تنها نگذارید و از حمایت خانواده و دوستان بهره‌مند شوید.
- با صبر و محبت، کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید.