

آلزایمر چیست؟ راه‌های تشخیص و درمان

بیماری آلزایمر یک اختلال عصبی پیشرونده است که باعث آتروفی (کوچک شدن) مغز و مرگ سلول‌های مغزی می‌شود. به همین دلیل، در کاهش قدرت حافظه، استدلال و توانایی‌های فکری و اجتماعی موثر است. تقریباً بیش از ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان درگیر این بیماری هستند.

علائم اولیه آلزایمر شامل فراموشی رویدادها یا مکالمات اخیر است. با پیشرفت بیماری، فرد مبتلا دچار اختلال شدید حافظه می‌شود و توانایی انجام کارهای روزمره را از دست می‌دهد. در نهایت مشکلات تغذیه‌ای، عفونت و تضعیف عملکرد ارگان‌ها زمینه مرگ وی را فراهم می‌کنند.

در پاسخ به سوال آلزایمر از چه سنی شروع می‌شود؟ باید گفت که برخلاف تصور رایج، این بیماری فقط افراد بزرگسال ۶۵ سال به بالا را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. حدود ۵ درصد از افرادی که درگیر این بیماری می‌شوند رنج سنی ۴۰ تا ۵۰ سال را دارند. البته اینکه افراد در سن ۲۰ تا ۳۰ سالگی نیز دچار این عارضه شوند، غیرمعمول نیست. پزشکان از این وضعیت با عنوان بیماری آلزایمر زودرس یا بیماری آلزایمر جوانی یاد می‌کنند.

متأسفانه هیچ درمان قطعی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد و فقط داروها می‌توانند به کاهش شدت علائم و سرعت پیشرفت بیماری کمک کنند. توصیه می‌کنیم به محض بروز علائم برای انجام تست آلزایمر و تشخیص دقیق تحت نظر پزشک متخصص مغز و اعصاب اقدام کنید.

علائم آلزایمر

علائم بیماری آلزایمر به تدریج در طی سال‌ها ایجاد می‌شوند و در نهایت شدیدتر می‌شوند. از مهم‌ترین علائم شروع آلزایمر می‌توان به مشکلات جزئی حافظه اشاره کرد. وضعیتی که می‌تواند منجر به فراموش کردن مکالمات یا رویدادهای اخیر و فراموش کردن نام مکان‌ها و اشیاء شود.

اگرچه همه ما گهگاهی دچار فراموشی می‌شویم، اما افراد مبتلا به بیماری آلزایمر علاوه بر فراموشی رفتارها و علائم غیرعادی دیگری نیز نشان می‌دهند که با گذشت زمان بدتر می‌شوند. مواردی چون:

گم شدن در مکان‌های آشنا و فراموش کردن قرار ملاقات‌ها

مشکل در انجام کارهای عادی مانند استفاده از مایکروویو

مشکل در برنامه ریزی، تصمیم‌گیری و حل مسائل

مشکل در گفتار یا نوشتن

مشکل در انجام وظایف شخصی و کاهش بهداشت فردی

تغییرات رفتاری و شخصیتی مانند پرخاشگری، توهم و مشکوک شدن به دیگران، اضطراب مزمن و کنارگیری از دوستان، خانواده و جامعه

کاهش قدرت دآوری و قضاوت

در مراحل نهایی بیماری، افراد مبتلا به شکل قابل توجهی در صحبت کردن، حرکت کردن یا واکنش نشان دادن به آنچه در اطرافشان اتفاق می‌افتد، مشکل پیدا می‌کنند. علائم آلزایمر شدید به حدی ناتوان کننده هستند که نیاز به حضور یک مراقب برای پرستاری ۲۴ ساعته است. اگرچه علائم آلزایمر در جوانی تفاوت زیادی با علائم آلزایمر در سالمندان ندارند، اما معمولاً در این دوران رسیدن به یک تشخیص قطعی کمی دشوار است. زیرا ظهور بسیاری از علائم در سنین پایین ممکن است نتیجه فشار و رویدادهای معمول زندگی مانند استرس و اضطراب باشد.

علل بروز بیماری آلزایمر

اگرچه هنوز علت دقیق ابتلا به آلزایمر مشخص نشده است، اما دانشمندان بر این باورند که ترکیبی از عوامل ژنتیکی، سبک زندگی و محیطی در طول زمان بر مغز تأثیر می‌گذارند. می‌توان ادعا کرد که آلزایمر ارثی است. زیرا در صورت وجود سابقه خانوادگی، احتمال ابتلا به آن بیشتر می‌شود. از عوامل محیطی و سبک زندگی موثر در افزایش شانس ابتلا به آلزایمر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ابتلا به افسردگی

سیگار کشیدن

ابتلا به بیماری قلب و عروقی

دیابت نوع ۲ کنترل نشده

جاقی

داشتن سابقه آسیب مغزی تروماتیک

مصرف بیش از حد الکل

رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی منظم

الگوی خواب نامنظم

ابتلا به سندرم داون

مراحل پیشرفت آلزایمر

در مراحل اولیه ابتلا به این بیماری، پروتئین‌های مغز به طور طبیعی عمل نمی‌کنند که باعث اختلال در کار سلول‌های مغزی (نورون‌ها) می‌شود. آسیب اغلب در ناحیه‌ای از مغز که حافظه را کنترل می‌کند شروع می‌شود. به مرور نورون‌ها آسیب می‌بینند، ارتباط خود را با یکدیگر از دست می‌دهند و در نهایت می‌میرند. به طور کلی، از مراحل پیشرفت آلزایمر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مرحله اولیه آلزایمر زمانی است که فرد شروع به از دست دادن حافظه و بروز سایر مشکلات شناختی می‌کند. معمولاً علائم به تدریج ظاهر می‌شوند. بیماری آلزایمر اغلب در این مرحله تشخیص داده می‌شود.

در مرحله میانی آلزایمر آسیب در مناطقی از مغز که زبان، استدلال، پردازش حسی و تفکر آگاهانه را کنترل می‌کنند، رخ می‌دهد. افراد در این مرحله ممکن است در شناخت خانواده و دوستان دچار سردرگمی و مشکل بیشتری شوند.



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

در مرحله آخر آلزایمر فرد نمی‌تواند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند، برای مراقبت از خود کاملاً به دیگران وابسته است و ممکن است به دلیل کاهش قدرت بدنی و ابتلا به بیماری‌های مختلف همیشه در رختخواب باشد.

بروز انواع عفونت به خصوص عفونت ریه در بیماران آلزایمر بسیار شایع است. زیرا با پیشرفت بیماری آلزایمر، تغییرات مغزی بر عملکردهای فیزیکی مانند بلع، تعادل و کنترل روده و مثانه تأثیر می‌گذارند. این اثرات می‌توانند آسیب پذیری فرد را در برابر مشکلاتی مانند موارد زیر افزایش دهند:

وارد شدن بخش کوچکی از غذا یا مایعات به ریه‌ها

سقوط بر روی زمین

شکستگی استخوان

زخم بستر

سوء تغذیه یا کم آبی بدن

یبوست یا اسهال

مشکلات دندانی مانند زخم دهان یا پوسیدگی دندان

راهکارهایی برای پیشگیری از آلزایمر

بیماری آلزایمر یک بیماری قابل پیشگیری نیست. با این وجود، شواهد علمی نشان می‌دهند که تغییر در سبک زندگی ممکن است خطر ابتلا به آن و سایر اختلالاتی که باعث زوال عقل می‌شوند را کاهش دهد. راهکارهایی مانند:

ورزش منظم

مصرف روزانه یک رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات تازه و روغن‌های سالم و غیراشباع

پیروی از روش‌های درمانی برای مدیریت فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا

ترک سیگار و الکل



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

محققان معتقد هستند که شرکت در رویدادهای اجتماعی، خواندن کتاب، رقصیدن، انجام بازی‌های رومیزی، خلق آثار هنری و نواختن ساز و انجام سایر فعالیت‌هایی که نیاز به مشارکت ذهنی و اجتماعی دارند نیز در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر موثر هستند.

نحوه صحیح تشخیص بیماری آلزایمر

معمولاً پزشک ابتدا در مورد علائم بیمار و سابقه خانوادگی وی سوالاتی می‌پرسد. سپس یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و وضعیت سلامت عصبی بیمار را با آزمایش موارد زیر ارزیابی می‌کند:

رفلکس‌های بدن

قدرت عضلانی

توانایی بلند شدن از روی صندلی و راه رفتن در سراسر اتاق

حس بینایی و شنوایی

هماهنگی اعضای بدن

تعادل بدن

پزشک ممکن است برای ارزیابی قدرت حافظه و سایر مهارت‌های تفکر بیمار، از تست‌های روانشناختی استفاده کند. در مرحله آخر نیز برای تشخیص قطعی، آزمایش خون و آزمایش تصویربرداری را تجویز می‌کند. نتیجه آزمایش خون به پزشک کمک می‌کند تا سایر علل موثر در کاهش قدرت حافظه مانند اختلال تیروئید یا کمبود ویتامین را رد کند. در کنار آن انجام تست‌های آزمایشگاهی بر روی پلاسما و مایع نخاعی مغزی برای اندازه‌گیری پروتئین‌های آمیلوئید و تاو (پروتئین‌های سمی برای نورون‌های مغز) نیز واقعاً کمک کننده است.

آزمایش‌های تصویربرداری مانند ام‌آر‌آی، سی‌تی‌اسکن و پیت‌اسکن قدرت نشان دادن پلاک‌ها و گره‌های مغز ناشی از آلزایمر را ندارند و فقط می‌توانند به رد سایر شرایط موثر در کاهش قدرت شناختی بیمار مانند سکته، ضربه یا تومور مغزی کمک کنند.

برای شروع زودهنگام روند درمان، انجام انواع تست تشخیص آلزایمر را به تعویق نیاندازید.

نقش ژنتیک در آلزایمر

اخیرا مشخص شده است که عدم بیان یا جهش در ژن‌های خاصی مانند آپولیپوپروتئین ای (APOE) با بروز علائم آلزایمر در افراد مسن مرتبط است. در حالی که دانشمندان در مورد ابتلا به آلزایمر زودرس به سه ژن پروتئین پیش‌ساز آمیلوئید (APP)، پرسنیلین ۱ (PSEN1) و پرسنیلین ۲ (PSEN2) مشکوک هستند. اگر یکی از این ژن‌های جهش یافته را از یکی از والدین خود به ارث ببرید، احتمالاً قبل از ۶۵ سالگی علائم آلزایمر را خواهید داشت. آزمایش خون می‌تواند تعیین کند که آیا نسخه خاصی از این ژن‌ها را دارید یا خیر.

اکثر متخصصان انجام تست‌های ژنتیک برای تشخیص آلزایمر در افراد مسن را توصیه نمی‌کنند. زیرا تفسیر نتایج آزمایش ژنوتیپ APOE کمی دشوار است. معمولاً پزشکان روی آزمایش ژن‌های جهش یافته که با شروع آلزایمر زودرس مرتبط هستند تاکید دارند. بنابراین، نقش مشاوره ژنتیک در تشخیص آلزایمر را نمی‌توان نادیده گرفت.

انواع روش‌های درمان آلزایمر

انواع داروی آلزایمر فقط می‌توانند به بهبود علائم و به تاخیر انداختن روند پیشرفت بیماری کمک کنند. برای آلزایمر زودرس یا در مرحله اولیه یا میانی، پزشک ممکن است داروهایی مانند دونیزیل یا ریواستیگمین را تجویز کند. این داروها با حفظ سطوح بالای استیل کولین در مغز به بهبود سیگنال دهی کمک می‌کنند. برای درمان آلزایمر در مرحله میانی یا آخر، پزشک ممکن است داروی دونیزیل را به همراه داروی ممانتین تجویز کند. ممانتین می‌تواند به جلوگیری از اثرات بد افزایش گلوتامات در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر کمک کند.

پزشک هم چنین ممکن است مصرف داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد اضطراب یا داروهای ضد روان پریشی را برای کمک به درمان علائم مرتبط با



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

آلزایمر توصیه کند. علاوه بر دارو درمانی، تغییر در سبک زندگی نیز در مدیریت این بیماری بسیار موثر است. سعی کنید:

نحوه انجام وظایف روزمره خود را به بهترین شکل ممکن ساده کنید.

هر روز به اندازه کافی استراحت کنید.

از تکنیک‌های آرام سازی اعصاب مانند یوگا استفاده کنید.

یک محیط آرام و بی دغدغه برای خود فراهم کنید.

مصرف میوه و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان و امگا ۳ را افزایش دهید.

هر روز ورزش کنید.

در مراحل میانی و آخر آلزایمر، برای حفظ کیفیت زندگی لازم است علاوه بر پزشک متخصص مغز و اعصاب از تیم متخصصان زیر نیز کمک گرفت:

متخصص داخلی یا عفونی

فیزیوتراپیست، برای کمک به فعال ماندن

متخصص تغذیه، برای حفظ یک رژیم غذایی متعادل و مغذی

متخصص سلامت روان، برای افزایش روحیه

سخن آخر

بیماری آلزایمر شایع ترین علت زوال عقل است. حتما در این زمینه با یک پزشک متبحر و باتجربه مشورت کنید. گروه پاتوبیولوژی رهسا در تمامی مراحل تشخیص و بررسی مرحله آلزایمر در کنار شما هستند. مرکز مشاوره و آزمایشگاه ژنتیک غدیرخم یکی از مراکز گروه رهسا می باشد که با کادر علمی مجرب آماده ارائه خدمات می باشد. انجام مشاوره ژنتیک برای ارائه اطلاعات درباره علت انتخاب آزمایش و تفسیر نتایج آن از اهمیت بالایی برخوردار است. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۷۹۲۲۷ تماس حاصل فرمایید. همکاران ما در آزمایشگاه پاتوبیولوژی و ژنتیک غدیرخم آماده پاسخگویی به سوالات شما عزیزان می باشند.



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

