

# شما هم فکر می‌کنید دچار آلزایمر زودرس شدید؟

## امکان ابتلا به آلزایمر زودرس در جوانی هم وجود دارد؟

نام بیماری آلزایمر یا فراموشی برای همه آشنا و شنیده شده است. در سال 1906 آلویز، روانپزشک آلمانی این بیماری علاج ناپذیر را به جهانیان معرفی کرد. برخی بر این باورند که فقط سالمندان به این بیماری دچار می‌شوند اما این تصور همیشه درست نیست. به طور کلی این بیماری بیشتر در سنین بالای 65 بروز می‌کند اما امکان ابتلا جوانان نیز به این بیماری وجود دارد که به آن آلزایمر زودرس گفته می‌شود. در ادامه بیشتر به علائم این بیماری، روش‌های تشخیص و درمان آن خواهیم پرداخت. ممکن است برای شما پیش آمده باشد که نام یکی از آشنایان، تاریخ تولد، مناسبت یا حتی تاریخ روز جاری را فراموش کنید و یا کلید، موبایل یا وسیله ضروری را در منزل جا بگذارید. گاهی حس کنید مسیر خانه به محل کار برایتان نا آشناست. ترتیب مراحل انجام کاری که بارها آن را انجام داده اید مانند آشپزی را فراموش کنید. خاطراتی که بخش مهمی از زندگی شما هستند را به یاد نیاورید. این فراموشی‌ها می‌توانند برای همه اتفاق بیافتند اما حتی اگر شما در سنین 40 سالگی هم باشید ممکن است از علائم آلزایمر جوانی باشند، پس این نشانه‌ها را جدی بگیرید. آلزایمر زودرس قبل از 65 سالگی تشخیص داده می‌شود. این بیماری معمولاً در دهه‌های 40 و 50 بروز میکند اما احتمال اینکه بعضی افراد در دهه 30 سالگی با آن درگیر شوند نیز وجود دارد.

بیماری آلزایمر سبب می‌شود به تدریج در توانایی فکر کردن درست، قدرت حافظه و در نهایت مراقبت از خودتان دچار مشکل شوید، این خبر تکان دهنده‌ای است و بیانگر آن است که باید خودتان را برای تغییراتی که پیش رو دارید آماده کنید. باید با برنامه ریزی مطمئن شوید که با گذشت زمان مراقبت‌های لازم را دریافت می‌کنید. برای این کار باید از اعضای خانواده و دوستانتان کمک بگیرید و حتی می‌توانید در ابتدا با مراجعه متخصص مغز و اعصاب و به دفاتر انجمن آلزایمر و گرفتن راهنمایی و مشاوره خودتان را برای رویارویی با مشکلات آینده آماده کنید.

## نشانه‌های آلزایمر زودرس چیست؟



طبق آمار انجمن آلزایمر بیشتر از 5 میلیون نفر در آمریکا به آلزایمر دچار هستند. حدود 5 درصد از این افراد به آلزایمر زودرس مبتلا هستند.

اکثر افراد فکر می‌کنند بیماری‌هایی همچون آلزایمر، **سکته مغزی**، سکته قلبی و ... فقط در افراد میانسال و افراد مسن‌تر پیش می‌آید، اما این تفکر غلطی است.

تشخیص آلزایمر زودرس در جوانی دشوار است، چرا که گاهی می‌توان علائم بیماری را ناشی از استرس یا مسائل روزمره زندگی مانند فشار کار و زندگی دانست. زمانی که آلزایمر روی مغز تاثیر بگذارد سبب کاهش توانایی‌های حافظه و قدرت تفکر می‌شود. این تاثیرات اغلب به آرامی اتفاق می‌افتد و می‌تواند در هر فرد متفاوت باشد به طور کلی آلزایمر را می‌توان متداول‌ترین شکل زوال عقل دانست. اختلال در عملکرد حافظه و سایر توانایی‌های ذهنی که در زندگی روزمره تاثیر بگذارد را زوال عقلی می‌گویند.

علائم زیر نشانه‌های بیماری آلزایمر هستند:

#### ۱. ضعیف شدن حافظه

زمانی که بیشتر از حد معمول فراموشکار می‌شوید، به طور مثال بیشتر اوقات تاریخ‌ها یا رویدادهای مهم را فراموش می‌کنید و نیاز به یادآوری‌های مکرر دارید، باید به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید.

#### ۲. ایجاد مشکل در برنامه‌ریزی و حل مسائل

اگر در برنامه‌ریزی یا پیگیری برنامه‌هایتان دچار مشکل می‌شوید، ممکن است به آلزایمر دچار باشید. اگر چنین باشد کار کردن با اعداد برای شما سخت خواهد بود. در این صورت حل مسائل و انجام محاسبات ریاضی برای شما تبدیل به یک چالش خواهد شد.

#### ۳. بروز مشکل در انجام وظایف معمول

گاهی فرد مبتلا به آلزایمر دچار مشکل عدم تمرکز می‌شود. با پیشرفت بیماری انجام فعالیت‌های روزمره‌ای که نیازمند تمرکز و تفکر هستند، زمان‌بر خواهند شد. امکان دارد فرد در هنگام رانندگی دچار مشکل شده و در مسیری آشنا گم شود. این مورد یکی از نشانه‌های مهم آلزایمر زودرس است.

#### ۴. اختلال در تشخیص زمان یا مکان

مشکل داشتن با دنبال کردن تاریخ‌ها و درک نادرست از گذر زمان دو علامت رایج آلزایمر زودرس هستند. برنامه‌ریزی برای اتفاقات آینده برای فرد مبتلا به آلزایمر دشوار است، چون این اتفاقات سریع اتفاق نمی‌افتند. با پیشرفت بیماری آلزایمر فرد در مورد مکانی که در آن حضور دارد، نحوه، مسیر و دلیل رفتنش به آن محل شدیداً دچار فراموشکاری می‌شود.

## ۵. کاهش بینایی

اختلالات بینایی نشانه دیگری از آلزایمر است. امکان دارد در زمان مطالعه یا رانندگی در تشخیص فاصله، رنگ و کنتراست دچار مشکل شوند. البته گاهی به علت **سردرد** ممکن است دچار اختلال بینایی بشوید، از این رو بهتر است برای تشخیص، به پزشک مراجعه کنید.

## ۶. ایجاد مشکل در یافتن واژه‌های درست

افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است در هنگام صحبت کردن ناگهان حرفشان را قطع کنند، چون امکان دارد فراموش کنند که با چه کلمه‌ای می‌توانند جمله خود را تمام کنند. به همین دلیل اغلب حرف‌های تکراری می‌زنند. آنها ممکن است برای یافتن واژگان مناسب برای موضوعات خاص با مشکل مواجه شوند. به همین دلیل شروع مکالمه یا شرکت در یک بحث برای فرد مبتلا به آلزایمر سخت به نظر می‌رسد.

## ۷. قرار دادن وسایل در جاهای اشتباه

اگر مبتلا به آلزایمر زودرس باشید امکان دارد وسایل را در جاهای اشتباه و غیر معمول بگذارید. در این زمان تمرکز کردن و به خاطر آوردن جایی که وسیله را در آن قرار داده‌اید به شدت دشوار است، تا جایی که ممکن است فکر کنید شخصی وسیله شما را دزدیده یا قصد شوخی با شما را دارد. با پیشرفت بیماری این مشکل بیشتر اتفاق خواهد افتاد.

## ۸. ایجاد مشکل در تصمیم‌گیری

امکان دارد افراد مبتلا به آلزایمر زودرس در تصمیم‌گیری‌های مالی دچار مشکل شوند، این موضوع باعث گرفتن تصمیمات مالی غلط و زیان بار می‌شود. به طور مثال فرد مبلغی بیشتر از مقدار خریدش به فروشنده می‌پردازد. اغلب فرد بیمار نسبت به رعایت بهداشت فردی بی‌توجه می‌شود و ممکن است تعداد دفعات استحمام یا تعویض لباس‌های کثیف وی به شدت کاهش یابد.

## ۹. کنار کشیدن از کار و فعالیتهای اجتماعی

با پدیدار شدن علائم این بیماری، امکان دارد متوجه شوید که هر روز بیشتر از قبل از فعالیتهای اجتماعی، پروژه‌های کاری یا سرگرمی‌هایی که قبلاً برایتان جذاب بودند، دوری می‌کنید. این فاصله گرفتن با پیشرفت بیماری بیشتر نیز خواهد شد.

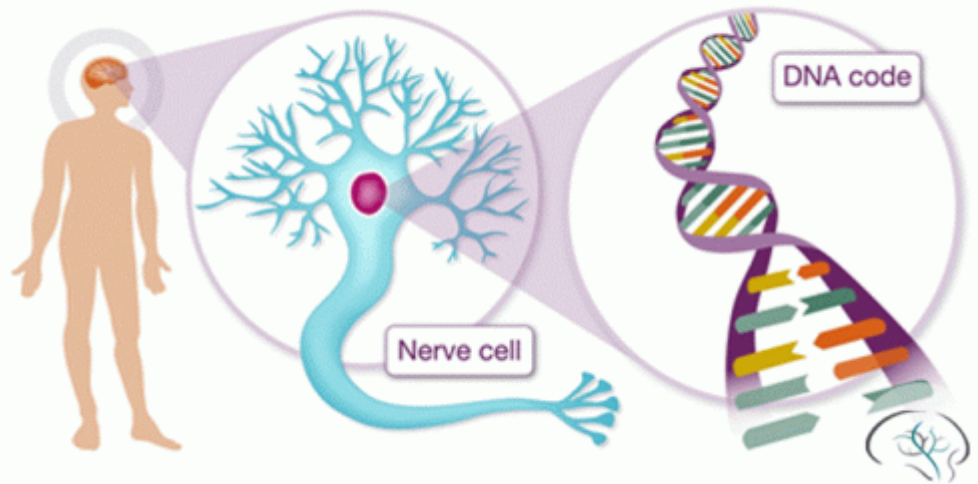
## ۱۰. ایجاد تغییرات در خلق و شخصیت

در خلق و خو و شخصیت فرد مبتلا به آلزایمر نوسانات شدیدی بروز می‌کند. برخی از این تغییرات عبارتند از:

- گنجی
- افسردگی
- اضطراب
- ترس و وحشت

ممکن است متوجه شوید که وقتی اتفاق خارج از روال معمول رخ می‌دهد، شدیداً تحریک و خشمگین می‌شوید.

## آلزایمر و ژنتیک

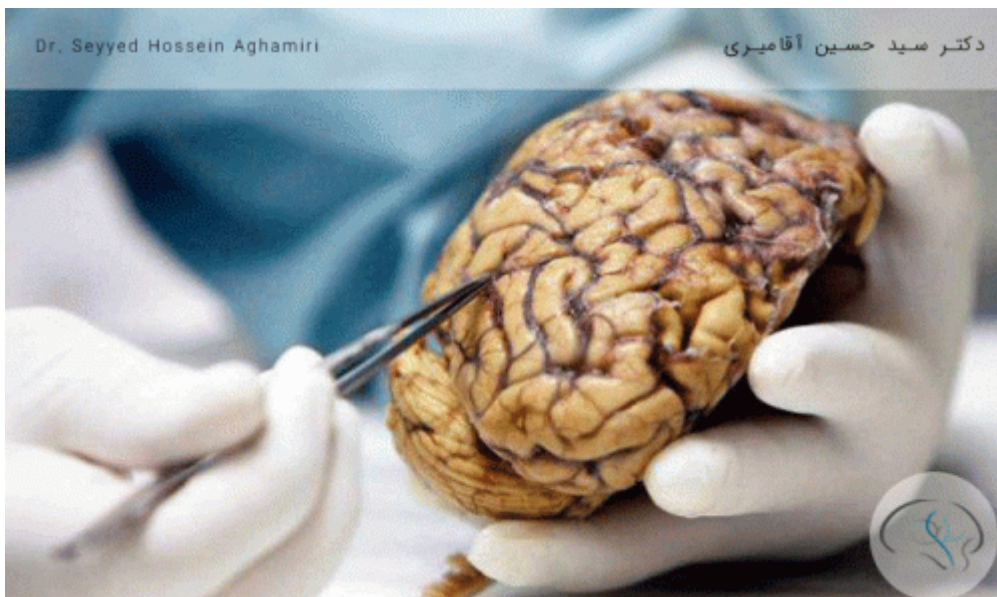


بیشتر محققان معتقدند چندین عامل باعث بیماری آلزایمر زودرس می شوند و این بیماری فقط محدود به یک عامل مشخص نیست و علت دقیق آن به طور کامل مشخص نیست. طی تحقیقات محققان ژن هایی کشف شدند که احتمال دارد به طور مستقیم باعث آلزایمر شوند یا در ابتلا به آن نقش داشته باشند. این ژن ها موروثی هستند. دارا بودن این ژن ها میتواند باعث بروز آلزایمر زودرس شوند. احتمال داده می شود کمتر از 5 درصد از آلزایمرهای تشخیص داده شده بخاطر وجود این ژن ها باشند. البته تحقیقات درباره این مساله به پایان نرسیده است.

## عامل های خطر ساز آلزایمر زودرس

همانطور که گفته شد آلزایمر لزوما با افزایش سن اتفاق نمی افتد، اما با بالا رفتن سن خطر ابتلا به آن بیشتر می شود، به طوری که در سالمندان بالای 85 سال ریسک ابتلا به آلزایمر در حدود 50 درصد می باشد. اگر یکی از والدین، خواهر یا برادر یا یکی از فرزندان به آلزایمر مبتلا باشند، احتمال مبتلا شدن شما به آلزایمر بیشتر می شود. همچنین اگر بیشتر از یک نفر از اعضای خانواده به آلزایمر مبتلا باشند، احتمال ابتلای شما نیز بسیار بیشتر خواهد شد.

## روش تشخیص آلزایمر زودرس چیست؟



آزمایش یا روش مشخصی برای تشخیص آلزایمر زودرس وجود ندارد، اما متخصص مغز و اعصاب با بررسی چند راه و گروهی از علائم میتواند ابتلا یا عدم ابتلا را شما به این بیماری را تشخیص دهد.

متخصص مغز و اعصاب در ابتدا در رابطه با سابقه پزشکی و علائمی که در حال حاضر برایتان آزار دهنده هستند، سوال نموده، سپس از شما تست هایی گرفته میشود تا حافظه تان بررسی شود و مشخص شود که برای حل مسائل چگونه عمل می کنید.

بعد از این مرحله با انجام آزمایشات تصویر برداری نظیر **ام آر آی** یا اسکن ایجاد یا عدم ایجاد تغییرات در مغز شما بررسی میشود. سپس در صورت نیاز و صلاحدید پزشک آزمایشات ژنتیک انجام میشود تا بررسی شود که حامل ژن های آلزایمر زودرس هستید یا خیر.

## علت بروز آلزایمر زودرس چیست؟

اکثر کارشناسان معتقدند که بیماری آلزایمر به علت تجمع پروتئینی به نام **آمیلوئید** در مغز ایجاد میشود.

بیشتر پزشکان و کارشناسان بر این باورند که تجمع پروتئینی به نام آمیلوئید در مغز باعث بروز بیماری آلزایمر می شود. میزان بیش از حد این پروتئین در چگونگی فکر کردن فرد تأثیرگذار است.

گاهی، این بیماری جنبه ارثی دارد و امکان دارد به دلیل وقوع تغییراتی در ژن هایی که از والدین منتقل میشوند، رخ دهد.

از آنجایی که هنوز دلیلی برای بروز زود هنگام آلزایمر در بعضی افراد پیدا نشده، تحقیقات در این زمینه همچنان ادامه دارد.

## توصیه ها و درمان دارویی برای آلزایمر زودرس



درحقیقت هم اکنون هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد. در بعضی موارد علائم آلزایمر را می توان تا حدی با داروهایی که برای بهبود و تقویت حافظه یا کم کردن اختلالات خواب استفاده می شوند، برطرف کرد. برای درمان های جایگزین تحقیقاتی در دست انجام است.

قسمت مهمی از کنترل بیماری آلزایمر، مثبت اندیشی است. باید به کارها و فعالیت هایی که هنوز از انجامشان لذت می برید، ادامه دهید. همچنین روش های گوناگونی مانند یوگا و تنفس عمیق برای تمدد اعصاب پیشنهاد می شود. به سلامتی و تناسب اندام خود توجه کنید. برای اینکار غذاهای سالم بخورید، ورزش منظم را فراموش نکنید.

داروهایی برای کاهش بعضی علائم آلزایمر زودرس وجود دارند. این داروها علائم بیماری را تا چند ماه یا حتی چند سال به تأخیر می اندازند و یا بهبود می بخشند. آنها می توانند زمان بیشتری برای داشتن یک زندگی مستقل را به شما بدهند. بعلاوه ممکن است متخصص مغز و اعصاب برای درمان بی خوابی، هراس شبانه، مقابله با اضطراب و سایر مشکلات مرتبط با آلزایمر، استفاده از برخی داروها را برای شما مناسب ببیند.

## چگونه خود را برای آینده و رویارویی با این بیماری آماده کنید؟



مواردی هست که باید زودتر برای آنها برنامه‌ریزی کنید تا در آینده برایتان مشکل ساز نشوند. مثلاً، بهتر است به یک وکیل مراجعه کرده و با او در مورد مسائل حقوقی تان مشورت کنید.

به یکی از نزدیکان قابل اعتمادتان وکالت دهید تا در روزهایی که دیگر قادر به تصمیم‌گیری‌های مالی و یا حتی تصمیمات مرتبط به سلامتتان نیستید، به جای شما تصمیم‌گیری کنند.

بهتر است درباره نحوه‌ی پرداخت هزینه‌های مرتبط با سلامت و درمانتان نیز فکر کنید. جلسه‌ای با اعضای خانودتان گذاشته و با آنها در مورد مسائل مالی و میزان پولی که باید برای درمان هزینه کنید صحبت کنید.

محتیاً کردن تجهیزات ایمنی که در خانه به آنها نیاز خواهید داشت و یا کمک گرفتن از پرستاری حرفه‌ای مساله دیگری است که باید به آن توجه کنید.

یک گروه حمایت‌کننده برای مراقبت از خودتان تشکیل دهید. اعضای خانواده، بستگان، دوستان و آشنایان، همسایه‌ها و صد البته پزشک معالجتان میتوانند از اعضای این گروه باشند. موضوع قابل اهمیت این است که تعیین کنید به چه چیزهایی نیاز دارید، برنامه‌ی مشخص و واقع‌بینانه‌ای آماده کنید و اطرافیان‌تان را در جریان آنها قرار دهید.

## چشم‌انداز آلزایمر زودرس

علائم بیماری آلزایمر اغلب با گذشت زمان بدتر میشوند. برای افراد زیادی فاصله زمانی شروع علائم تا تشخیص رسمی آن توسط متخصص مغز و اعصاب بین 2 تا 4 سال است. به این دوره مرحله اولیه گفته می‌شود. مرحله پس از تشخیص مرحله دوم نام دارد که معمولاً بین 2 تا 10 سال طول میکشد و در آن اختلالات شناختی خفیف هستند. در مرحله نهایی امکان بروز زوال عقل وجود دارد. زوال عقل، شدیدترین فرم از این بیماری است. امکان دارد در این مرحله بیمار در دوره‌هایی حافظه‌اش را به‌طور کامل از دست بدهد و در انجام فعالیت‌هایی مثل مدیریت مالی، رانندگی و حتی مراقبت از خود دچار مشکل شده و به کمک نیاز پیدا کند.