

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

مصرف بیشتر میوه و سبزیجات با بیماری آسم مقابله می‌کند

شهروند | بر اساس نتایج مطالعه‌ای جدید، رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات و غلات کامل به کاهش علائم آسم کمک می‌کند. به گزارش مهر، محققان دانشگاه پاریس دریافته‌اند که افراد مبتلا به آسم می‌توانند با مصرف بیشتر میوه، سبزیجات و غلات کامل به کاهش علائم بیماری خود از جمله دشواری در نفس کشیدن، درد سینه و سرفه کردن کمک کنند. از سوی دیگر، کسانی که رژیم غذایی ناسالم شامل مصرف زیاد گوشت، نمک و مواد قندی دارند، احتمالاً به سختی علائم بیماری‌شان تسکین می‌یابد. «رونالد اندریاسولو»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «رژیم غذایی سالم عمدتاً حاوی مصرف بالای میوه، سبزیجات و فیبر است. این نوع رژیم غذایی دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است و عناصر موجود در رژیم غذایی سالم احتمالاً به کاهش علائم کمک می‌کند.»

گزارش «شهروند» از جزییات بیماری آلزایمر، روش‌های پیشگیری و علائمی که باید آنها را جدی گرفت

کابوسی فراموشی

شهروند | آلزایمر، بیماری سخت و آزاردهنده قرن که گفته می‌شود تا سال ۲۰۵۰ شمار مبتلایان، سه برابر می‌شود. براساس آخرین اطلاعات جمع‌آوری شده، نزدیک به ۷ میلیون سالمند در ایران زندگی می‌کنند که بیش از ۷۰۰ هزار نفرشان مبتلا به بیماری آلزایمر هستند. محققان پیش‌بینی کرده‌اند که در سال ۲۰۵۰ میلادی، از هر ۸۵ نفر یک مبتلا به آلزایمر وجود داشته باشد. به استناد همین تحقیقات، آلزایمر، سومین عامل شیوع مرگ‌ومیر در میان افراد بالای ۸۵ سال شناخته شده است. در حال حاضر در دنیا، تنها ۲ درصد افراد بین ۶۵ و ۶۹ سال مبتلا به زوال عقل هستند، اما این میزان بین سنین ۸۵ تا ۸۹ سالگی تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. آلزایمر یا بیماری فراموشی، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که به تدریج توانایی‌های ذهنی بیمار را از بین می‌برد. شایع‌ترین نوع آن هم زوال عقل و اختلال حافظه است. این بیماری در نخستین مراحلش ۱۰ علامت، اختلال حافظه، اختلال در انجام وظایف روزمره، کم کردن زمان و مکان، اختلال در گفتار، اختلال در قضاوت، اختلال در تفکر، تغییر در خلق و خو، جابه‌جا گذاشتن وسایل، از دست دادن یا کاهش انگیزه و زندگی و تغییرات شخصیتی دارد. سن بالا، سابقه خانوادگی، موت‌بودن و ابتلا به سندرم داون، مهم‌ترین عوامل خطر ساز برای آلزایمر هستند.

گفته می‌شود تعداد افراد جدیدی که به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند، هم‌زمان با بالا رفتن سن هم افزایش پیدا می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد احتمال این که افراد غیر سفید پوست لاتین تبار و سیاه‌پوستان آمریکایی نسبت به سفیدپوستان، بیشتر به این بیماری مبتلا شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که این تفاوت‌ها احتمالاً به خاطر فشار خون بالا و بیماری دیابت و همین‌طور سطح آموزشی است.

مدیر اجرایی انجمن آلزایمر ایران در گفت‌وگو با «شهروند» درباره نحوه شناسایی افراد مبتلا به این بیماری توضیح می‌دهد

۴۰ سال به بالا آزمایش حافظه و افسردگی بدهید

آموزش‌های اولیه زندگی، آخرین آموزش‌هایی است که فرد آن را فراموش می‌کند. این که فرد کنترل دفع ادرار و مدفوع را از دست بدهد، نحوه غذا خوردن را فراموش کند و لباس‌های مناسبی به تن نکند، سه تدریج در حال فراموش کردن آموزش‌های اولیه زندگی‌اش است و دیگر در مرحله سوم قرار گرفته. خیلی از این بیماران حتی در میان جمع، خیلی کم صحبت می‌کنند که این به دلیل ناتوانی آنها درک ماجرا و صحبت‌های دیگران است.

• فردی که به این بیماری مبتلاست، حتماً باید هر سه مرحله را طی کند؟ در یک مرحله نمی‌توان بیماری را متوقف کرد؟

بیماری متوقف نمی‌شود، روند خودش را دارد. اما هر چقدر زودتر تشخیص بگیرید، می‌توان ورود به مرحله بعد را به تعویق انداخت.

• گفته می‌شود شروع علائم از ۶۵ سالگی است، افرادی که در خانه سالمند دارند، باید چه نکاتی را مورد توجه قرار دهند تا بفهمند سالمندان مبتلا به آلزایمر شده؟

در ۶۵ سالگی، علائم بیماری بیشتر خودش را نشان می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد احتمال ابتلا به این بیماری در ۶۵ سالگی، ۵ درصد است و در ۸۵ سالگی، ۴۰ درصد البته شرایط فرد هم ممکن است او را در گروه افراد پرریسک قرار دهد.

• یعنی افراد باید به چه نکاتی توجه کنند؟

ما ۱۰ علامت هشدار داریم. نکته اینجاست که افراد ممکن است چیزی را فراموش کنند، اما احتمالاً این فراموشی، دلیل بر بیماری نیست، زمانی این موضوع جدی است که آن فراموشی در ارتباط با یک موضوع مشخص، تکرار شود یا روحیات فرد تغییر کند، ترس‌هایش زیاد شود، مثلاً مادر خانواده دیگر به کیفیت قبل غذا نپردازد یا در مهارت‌های فنی‌اش کم شود. این علائم اولیه است که باید از سوی اطرافیان مورد توجه قرار گیرد. باید به این موضوع توجه شود که سالمندان باید در اجتماع حضور دایمی داشته باشند و افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینهای هستند، مثل دیابت و فشار خون و چربی بالا یا در خانواده این بیماری را دارند، باید بدانند که در گروه افراد پرریسک برای ابتلا به این بیماری قرار دارند.

• چطور می‌توان این بیماری را به سرعت تشخیص داد؟ در حال حاضر به دلیل پیشرفت علم، راه‌های زیادی برای تشخیص بیماری وجود دارد، مثلاً با آزمایش خون یا گرفتن مایع نخاعی می‌توان به نتایجی رسید. به‌طور کلی ما به افراد بالای ۴۰ و ۵۰ سال توصیه می‌کنیم که تست حافظه و افسردگی بدهند. نتیجه این تست‌ها می‌تواند مشخص کند که فرد در حال رفتن به این بیماری است یا خیر.

• این تست‌ها کجا انجام می‌شود؟

بیشتر مراکز روانشناسی و انجمن آلزایمر ایران این تست را انجام می‌دهند. افراد هر روز از ساعت ۸ صبح تا ۲ و ۳ دقیقه بعد از ظهر به جز روزهای پنجشنبه و جمعه می‌توانند به آدرس این انجمن واقع در شهرک اکباتان، بین فاز یک و دو، میدان بسیج، ابتدای خروجی به سمت ستاری شمال، کنار شهرداری منطقه ۶ مراجعه کنند یا می‌توانند با این شماره ۴۴۶۳۳۵۵۵، ۴۴۳۲۰۶۵۲ تماس و مشاوره بگیرند.

این ۱۰ نشانه را جدی بگیرید

نشانه‌های اولیه آلزایمر در میان افراد، متفاوت است اما در میان همه نشانه‌ها می‌توان به برخی از علائمی که میان خیلی‌ها مشترک است اشاره کرد: نشانه‌های اولیه ابتلا به بیماری غم‌انگیز:

- از دست دادن حافظه:** یکی از شایع‌ترین علائم آلزایمر فراموش کردن چیزهایی است که در فاصله زمانی نه چندان دور فرا گرفته‌اید. در حالی که فراموش کردن قرار ملاقات، نام یا شماره تلفن دوستان طبیعی است، اما در افراد مبتلا به آلزایمر فراموشی بیشتر اتفاق می‌افتد و بعدها هم با گذر زمان موارد فراموش شده را به خاطر نخواهند آورد.
- اختلال در انجام امور زندگی و کارهای روزانه:** افراد مبتلا به آلزایمر به سختی می‌توانند وظایف خود را بدون فکر کردن به خاطر بیاورند. فراموش کردن شیوه پخت‌وپز، تعمیر لوازم منزل و یابازی‌های ساده از جمله مشکلات این افراد است.
- مشکلات زبانی:** هر فردی ممکن است بعضی اوقات به سختی بتواند کلمات درست را پیدا کند. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب مواقع کلمات ساده را فراموش یا واژه‌های غیر معمولی را جایگزین می‌کنند.
- سر درگمی زمانی و مکانی:** فراموش کردن تاریخ روز و یا این که به سمت کجا در حال رفتن هستید، تا حدودی نرمال است. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب خیابان خودشان را گم و فراموش می‌کنند کجا هستند و یا چگونه به این نقطه رسیده‌اند و یا این که چگونه به خانه بازگردند.
- کاهش قوه قضاوت:** هیچ کس در همه زمان‌ها قضاوت درستی ندارد. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب بدون در نظر گرفتن آب و هوا لباس می‌پوشند. مثلاً ممکن است در روزهای گرم چندین بلوز روی هم بپوشند و یا برعکس.
- مشکل در تفکر انتزاعی:** افراد مبتلا به آلزایمر اغلب به طور کلی شمارها را فراموش می‌کنند و یا نمی‌دانند که چه کاری باید با آن انجام داد.
- قرار دادن اشیاء در جای نادرست:** هر کسی ممکن است به طور اتفاقی کلید یا کیف پول خود را در جای غلط بگذارد. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب چیزها را در جای غلط می‌گذارند. مثلاً ممکن است اتو را در یخچال قرار دهند.
- تغییر در رفتار و خلق و خو:** افراد مبتلا به آلزایمر به سرعت تغییر خلق و خو می‌دهند. مثلاً ممکن است بدون هیچ دلیل مشخصی از حالت آرام به گریه و یا عصبانیت تغییر خلق دهند.
- تغییر شخصیتی:** شخصیت افراد در طول زندگی معمولاً تا حدودی عوض می‌شود، اما افراد مبتلا به آلزایمر به طور بارزی تغییر شخصیت می‌دهند. مثلاً ممکن است بدگمان، ترسو یا وابسته به سایر افراد خانواده شوند.
- از دست دادن قوه ابتکار و نوآوری:** بعضی اوقات خستگی باعث کارهای خانه، فعالیت‌های تجاری و یا مسئولیت‌های اجتماعی طبیعی است. اما افراد مبتلا به آلزایمر اغلب بسیار غیرفعال هستند. ساعت‌های طولانی به تماشای تلویزیون می‌نشینند. بیش از حد طبیعی می‌خواهند و هیچ تمایلی برای فعالیت ندارند.



چند توصیه برای اینکه به آلزایمر مبتلا نشویم

اسکن پایه مغز را انجام دهید: بر اساس گزارش انجمن آلزایمر، تصویربرداری عصبی با استفاده از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی یا همان MRI یا توموگرافی کامپیوتری یا CT، یکی از زمینه‌های خوب برای شناسایی اولیه بیماری آلزایمر است. به اندازه کافی بخوابید: یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که در میانسالی مشکلات مزمن خواب دارند ممکن است خطر بیماری آلزایمر را در زندگی خود افزایش دهند. از نظر اجتماعی فعال باشید: تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که همراه با یک شبکه اجتماعی بزرگ هستند خطر آلزایمر و زوال عقل را کاهش می‌دهند. همیشه در حال آموختن باشید: به نظر می‌رسد آموزش، یک ذخایر شناختی ایجاد می‌کند که مغز را قادر می‌سازد تا بهتر در برابر صدمات عصبی مقاومت کند. دوزبان یاد بگیرید: به تازگی به تحقیقات توانایی صحبت کردن در بیش از یک زبان می‌تواند از شمارد برابر بیماری آلزایمر و سایر انواع زوال عقل، حفاظت کند. کارهای تعمیراتی را خودتان انجام دهید: به چالش انداختن مغز به شیوه‌های جدید می‌تواند حافظه را همراه با سن بالا ببرد. به طور منظم ورزش کنید: تحقیقات نشان داده، افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند می‌توانند زوال عقلی را تا ۲۸ درصد کاهش دهند. مراقب قلبتان باشید: بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا که خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند، ممکن است خطر بروز آلزایمر را هم افزایش دهند.

۸ خوراکی را بخورید تا آلزایمر نگیرید

تحقیقات نشان داده، بعضی خوراکی‌ها به دلیل داشتن خاصیت ضدالتهابی می‌توانند روند زوال عقل را به تأخیر بیندازند، چرا که زوال عقل با التهاب طولانی مدت ارتباط دارد. در اینجا به ۸ ماده مغزی می‌شوند (مثل دیمانس و سکنه مغزی) محافظت کند. برای غذایی که در دسترس است و خاصیت ضدالتهابی دارد، اشاره می‌کنیم:

شکلات تلخ: بنا بر تحقیقات انجام شده، فلاونوئید موجود در کاکائو جریان خون را به طرف مغز افزایش می‌دهد و ممکن است از بدن در برابر حالاتی که منجر به کاهش جریان خون مغزی می‌شوند (مثل دیمانس و سکنه مغزی) محافظت کند. برای استفاده از بیشترین خواص، شکلات با میزان شکر کم و محتوای کاکائوی بالا خریداری کنید.

سالمون: افرادی که به طور متوسط سه وعده غذایی ماهی روغنی در هفته مصرف می‌کنند، تقریباً ۵۰ درصد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و دیمانس قرار می‌گیرند. سالمون منبع غنی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و دیگر مواد غذایی مهم مثل ویتامین D و ویتامین B12 است که به جلوگیری از برخی اختلالات عصبی کمک می‌کنند. استفاده از حداقل ۲ یا ۳ وعده ماهی روغنی در هفته به تأمین ترکیبات ضدالتهاب کمک می‌کند.

زردچوبه: به نظر می‌رسد بلاک‌های جمع شده در مغز به گسترش زوال سلول‌های مغزی کمک کنند و منجر به بیماری آلزایمر شوند. یک مطالعه نشان داد کور کومین موجود در زردچوبه ماده مؤثری است که پلاک‌های مغزی را از بین می‌برد. زنجبیل هم مثل زردچوبه دارای خواص ضدالتهابی مشابه است. **سیب:** تحقیقات نشان داده کوئرستین که به مقدار فراوان در پوست سیب وجود دارد، از مغز در برابر آسیب‌های همراه بیماری آلزایمر و دیگر ناهنجاری‌های عصبی محافظت می‌کند. دیگر مطالعات هم نشان داده‌اند که خوردن سیب ممکن است به کاهش خطر ابتلا به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

گردو: تحقیقات صورت گرفته در مورد پیری نشان داد که یک رژیم غذایی متعادل حاوی گردو به از تقای مهارت‌های عملی و ذهنی در افراد پیرتر کمک می‌کند. کارشناسان معتقدند که ترکیب پلی‌فنول‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و دیگر مواد فعال‌کننده زیستی که در گردو وجود دارد، مسئول انجام گرفتن این اثر مفید است. اما مصرف مقدار بیشتر از آن الزاماً خوب نیست. **چای سبز:** چای سبز غنی از نوعی فلاونوئید است که به نام کاتچین خوانده می‌شود. مطالعات بسیاری به خواص سلامتی و مفید چای سبز از جمله به توانایی آن در کاهش خطر ابتلا به سرطان و همچنین بیماری‌های عصبی برگشت‌پذیر دست یافته‌اند.

مارچوبه: بررسی‌ها نشان داده در افرادی که کمبود فولات دارند، احتمال گسترش دیمانس ۳۸ برابر بیشتر است. برای اینکه از دریافت کافی فولات مطمئن شوید، از مارچوبه به عنوان یک افزودنی متناوب در غذای خود استفاده کنید.

انواع گیلاس: دانشمندان دریافته‌اند که ترکیبات آنتی‌اکسیدان و آنتوسیانین‌ها که به گیلاس رنگ قرمز شفاف می‌بخشند، خواص ضدالتهابی دارند. اما فاقد هر گونه اثر جانبی احتمالی هستند گیلاس‌ها و میوه‌هایی مانند خانواده توت‌ها مثل تمشک و توت‌فرنگی همگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ضدالتهاب هستند که به کاهش التهابات مغزی و فشار اکسیداتیو مغز کمک می‌کنند.