

گزارش «شهرود» نشان می‌دهد که در ایران نزدیک به یک میلیون نفر به بیماری آلزایمر مبتلا هستند

## هر ۷ دقیقه یک نفر فراموش می‌کند



**ملیحه محمود خواه** آمار مبتلایان به آلزایمر روز به روز افزایش پیدا می‌کند و هر ۷ دقیقه یک ایرانی به لیست بیماران آلزایمری اضافه می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که تا سال ۱۴۲۰ بیش از ۲۵ درصد به آمار جمعیت سالمند اضافه می‌شود و رشد جمعیت سالمندی در کشور ابتلا به دمانس را نیز افزایش می‌دهد. در ایران پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد تا سال ۱۴۳۰ بیش از ۳ میلیون بیمار آلزایمری در ایران خواهیم داشت.

ماجرای آلزایمر تنها در ایران خلاصه نمی‌شود، که در دنیا شرایط کمی وخیم‌تر به نظر می‌رسد. در دنیا در هر سه ثانیه یک نفر به آلزایمر مبتلا می‌شود و بیش از ۵۵ میلیون نفر با این بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کنند. شواهد نشان می‌دهد تا سال ۲۰۳۰ آمار مبتلایان به این بیماری سخت به بیش از ۱۳۷ میلیون نفر می‌رسد. این در حالی است که هزینه‌های نگهداری از این بیماری نیز بالاست و در حال حاضر بیش از ۱/۷ تریلیارد دلار در دنیا محاسبه می‌شود.

### زندگی با کیفیت تر باتشخیص زودتر

صالحی، رئیس انجمن آلزایمر ایران به «شهرود» توضیح می‌دهد که تشخیص یک سال زودتر بیماری آلزایمر می‌تواند تا پنج سال زندگی فرد آلزایمری را با کیفیت بهتری پیش ببرد، زیرا آلزایمر درمان ندارد.

اما می‌توان کیفیت زندگی فرد بیمار را تا حدود زیادی با آموزش بهبود بخشید. دانشمندان بر این باورند که برای اکثر افراد، بیماری آلزایمر با ترکیبی از ژنتیک، سبک زندگی و عوامل محیطی که در طول زمان بر مغز اثر می‌گذارد، ایجاد می‌شود. کمتر از ۵ درصد از موارد آلزایمر با تغییرات ژنتیکی خاصی ایجاد می‌شود که عملاً تضمین می‌کند فرد بیماری را توسعه می‌دهد.

صالحی تأکید می‌کند که ژنتیک در بروز بیماری آلزایمر تأثیرگذار است، اما اگر کسی در طول زندگی سبک زندگی درست را رعایت نکند، زودتر می‌تواند به این بیماری مبتلا شود. ورزش، مطالعه و تغذیه مناسب از کودکی می‌تواند از عوامل اصلی جلوگیری از دمانس یا آلزایمر در دوران کهنسالی باشد. اگر از کودکی سبک زندگی و تغذیه به کودکان آموزش داده شود، مصرف الکل و دخانیات صورت نگیرد، مهارت‌های جدید به فرد آموزش داده شود و ارتباطات سیناپسی افزایش پیدا کند، فرد کمتر در معرض مبتلا به آلزایمر قرار می‌گیرد، به همین دلیل آموزش از دوران کودکی بسیار اهمیت دارد.

او به این نکته اشاره می‌کند که اگر چه علل آلزایمر هنوز کاملاً درک نشده است، تأثیر آن روی مغز و علایم آلزایمر به طور کامل روشن شده

### عشق فراموشی نمی‌گیرد

دارد، بلکه خانواده و جامعه را نیز به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. «اولین سی‌تی‌اسکن مغز که کوچک شدن مغز را نشان داد، برای همه مان غیر قابل باور بود. مغزهایمان پر بود از این سوال؛ چطور باید جلوی پیشرفت بیماری را گرفت؟ که پاسخ قطعی‌ای نداشت و هنوز هم ندارد. با دارو و کاردرمانی ممکن بود روند پیشرفت بیماری کند شود؛ شاید هم نشود. اما به گفته متخصصان اینکه در عرض چند سال مهارت‌های ادراکی و شناختی یکی بعد از دیگری از دست برود، محتمل‌تر بود که نهایتاً هم این اتفاق در دو سال و نیم اخیر افتاد. همه‌گیری کرونا کار خود را کرد. ارتباطات اجتماعی که قطع شد، مادرم دیگر خواهر و برادرش را هم نمی‌دید و از خانه هم خارج نمی‌شد. افسردگی بیشتر شد و در عین حال بی‌چیده است و صبوری بسیار بیشتری می‌طلبد. فرد مبتلا به آلزایمر از نظر روحی و عاطفی شکننده و حساس است. این حساسیت بسیار بیشتر از یک سالمند یا میانسال سالم از نظر مغزی است که به توجه، حمایت و کمک اطرافیان نیاز دارد. «مادرم هر روز از من احوال مادرم را می‌پرسد و من با خوشحالی سلام مادرم را به او می‌رسانم. او دیگر ما را نمی‌شناسد، اما ما یادمان نرفته او ما درمان است.» مصرف داروهای تشخیصی درست و سر وقت در ثبات داشتن شرایط روانی و جسمی بیمار آلزایمری بسیار اهمیت دارد. حتی یک دوز از داروهای جابه‌جایی حذف شود. حمایت، توجه، اطمینان خاطر و آرامش، کلیدواژه‌های اصلی مراقبت از بیمار آلزایمری است. «اینکه عزیزترین آدم زندگی‌مان روز به روز جلوی چشم همه مان ضعیف‌تر شد و از ما بیشتر و بیشتر فاصله گرفت، یک رنج مداوم است، اما تجربه پنج‌ساله هم‌بستگی با مادر مبتلا به آلزایمر به ما ثابت کرد که عشق فراموشی نمی‌گیرد؛ محبت آلزایمر نمی‌شناسد. او با بغل کردن و بوسیدن اطرافیان آرامش می‌گیرد و می‌خندد. عشق و محبت را درک می‌کند. مهربانی را پاسخ می‌دهد. عاشق موسیقی‌های آرام است و صدای دعا و ما دل مان خوش است به لبخندش و همان چند کلام احوال‌پرسی به زبان آذری.»

### ژنتیک و آلزایمر

حسن رودگری، پزشک متخصص ژنتیک پزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی به «شهرود» می‌گوید: «در مورد بیماری آلزایمر با پیشرفت‌های انجام شده، متخصصان به این نتیجه رسیدند که زمینه‌های خانوادگی و ارثی نقش پررنگ‌تری به خود گرفته‌اند، اما با این وجود، بیشترین نوع آلزایمر، نوع غیرارثی آن است.»

او بر این موضوع تأکید می‌کند که در واقع برای ابتلا به آلزایمر نوع خانوادگی آن الزامی نیست، اما در افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به آلزایمر در فامیل درجه یک وجود دارد، امکان ابتلا بیشتر است و در افرادی که چند نفر در فامیل به آلزایمر مبتلا هستند، ریسک ابتلا به آلزایمر نیز در آنها بالا می‌رود. رودگری بر این موضوع تأکید می‌کند که برخی معتقدند شاید دلیل آنکه چند نفر از افراد خانواده به آلزایمر مبتلا می‌شوند داشتن محیط زندگی مشترک است، اما با این وجود نمی‌توان عوامل ژنتیکی را در ابتلا به این بیماری رد کرد.

او به وجود ژن‌هایی اشاره می‌کند که شاید به تنهایی آلزایمر را ایجاد نکند، اما می‌تواند ریسک ابتلا را افزایش دهد و ادامه می‌دهد: «یک ژن به نام APOE4 وجود دارد که معروف‌ترین ژن در زمینه آلزایمر است و بیش از ۴۰ تا ۵۰ درصد مبتلایان به آلزایمر

در افزایش آمار ابتلا به بیماری آلزایمر بی‌تأثیر نبوده است، تأکید می‌کند که کووید روی اعصاب مرکزی و محیطی تأثیر گذاشته و این سبب افزایش آمار ابتلا به دمانس در جهان شده است، اما نمی‌توان از کاهش روابط اجتماعی در بین افراد سالمند در دوران همه‌گیری کرونا به‌سادگی عبور کرد. در واقع به دلیل قرنطینه‌های انجام شده ارتباطات اجتماعی در بین افراد سالمند به شدت کاهش پیدا کرد و این موضوع باعث شد تا آمار ابتلا به آلزایمر به دلیل کاهش این ارتباطات زیاد شود.

### علامت خطر

صالحی توضیح می‌دهد که وقتی فرد سالمند سوال را چند بار تکرار می‌کند یا زمان نماز خود را فراموش کرده یا به یاد نمی‌آورد که غذا خورده یا نه، باید افراد مراقب او این موارد را به عنوان زنگ خطر به‌شمار ببرند. گاهی فرد غذا درست کردن را فراموش می‌کند، زمان از یادش می‌رود یا فراموش می‌کند که فردی را ساعت قبل دیده یا نه، در صورتی که بیمار این سه علامت را داشته باشد، بلافاصله باید برای تست تشخیصی به مراکز درمانی مراجعه کند، زیرا این علایم نشان می‌دهد که فرد به سمت دمانس پیش می‌رود. تعدادی از دمانس‌ها قابل برگشت و تعدادی غیرقابل برگشتند، اما باید متأسفانه گفت بیش از ۷۰ درصد از دمانس‌ها غیرقابل برگشتند.

اوتاکیدی می‌کند: «هم‌زمان با پیشرفت بیماری آلزایمر، سلول‌های مغزی از کار افتاده و ارتباط میان سلول‌ها از بین می‌رود. در این زمان علایم شناختی بیماری شروع به وخیم شدن می‌کنند. در حالی که داروهای کنونی قادر به متوقف کردن آسیبی که بیماری به سلول‌های مغزی می‌زند، نیستند؛ آنها تا حدودی و برای مدت محدود به بهبود علایم بیماری کمک می‌کنند.»

### شمشیر دولبه در برابر دمانس

افسردگی یکی از عوامل اصلی بروز دمانس است، به این معنا که فردی که آلزایمر داشته باشد، بیماری او را افسرده می‌کند یا اینکه افسردگی‌اش سبب بروز آلزایمر در او می‌شود، در هر صورت موضوع افسردگی در این بیماری بسیار تأثیرگذار است.

### بیمار آلزایمری چطور رفتار کنیم

دکتر مهرداد خوانساری، مدیر اجرایی انجمن آلزایمر ایران معتقد است که نگهداری ۲۴ ساعته از یک بیمار مبتلا به آلزایمر شاید بیشتر از ۳۶ ساعت از فرد مراقب

حامل این ژن هستند. به اعتقاد او همه انسان‌ها اشکالی از این ژن را دارند، زیرا کارهای ساختاری و سلولی را این ژن انجام می‌دهد، اما نکته اینجاست که افرادی که یک کپی از این ژن را به ارث ببرند یا دو کپی از آن را داشته باشند، احتمال افزایش آلزایمر را خواهند داشت. در واقع آمارها نشان می‌دهد که به بیش از ۲۰ تا ۳۰ درصد مردم یک کپی و ۲ درصد دو کپی از این ژن را دارند.

او توضیح می‌دهد که دومین گروه ژن‌های عامل آلزایمر هستند. این ژن‌ها مستقیم باعث افزایش خطر آلزایمر می‌شوند و ریسک در کسانی که حامل این ژن‌ها باشند، بالاست. هر چند که باید گفت این ژن‌ها نادر هستند و کمتر از یک درصد کل آلزایمرها را سبب می‌شوند، اما نکته اینجاست که افرادی که به این نوع ژن‌ها را دارند، اصولاً در ۴۰ تا ۵۰ سالگی به آلزایمر مبتلا می‌شوند. این در حالی است که بقیه افراد در سنین بالای ۶۰ سال به این بیماری مبتلا می‌شوند.

او به این موضوع اشاره می‌کند که در صورتی که مشخص شود فردی از این ژن‌ها را دارد، آزمون برای او به‌صدا درمی‌آید و توصیه می‌شود که برخی از موارد مانند تغذیه، مصرف دخانیات یا سایر عوامل ایجاد ریسک را کاهش دهد.

انرژی بگیرد، به همین دلیل باید گفت مراقبت از این بیمار بسیار پر زحمت است.

او تأکید می‌کند که بیماری که به آلزایمر مبتلاست تمام احساسات را متوجه می‌شود؛ محبت، خشم، دعوا، رفتارهای تند یا محبت‌آمیز را درک می‌کند و این سبب می‌شود فردی که از این بیمار مراقبت می‌کند، در رفتارهای مراقب فرد بیمار باشد.

به اعتقاد این متخصص وقتی فردی لجاجتی می‌کند و در برابر دارو یا مراقب خود مقاومت نشان می‌دهد، در واقع می‌خواهد با زبان بی‌زبانی حرف خودش را به کرسی بنشاند.

خوانساری توضیح می‌دهد که با بیمار آلزایمری حتماً از روزه‌رو صحبت و تلاش کنید مواردی را که می‌خواهید به او گوشزد کنید، حتماً با نوازش به او بگویید. گاهی او خواسته‌هایی دارد که به نظر شما منطقی نیست، مثلاً مدام از حضور فردی حرف می‌زند که سال‌هاست از دنیا رفته یا از فامیل‌هایی صحبت به میان می‌آورد که شاید سال‌هاست او را ندیده‌اند. تلاش کنید در برابر این صحبت‌ها مقاومت نکنید. فقط کافی است حواس او را پرت کنید. اگر از شما می‌خواهد در راه روی میهمانی که او مدام از او صحبت می‌کند باز کنید، حتماً این کار را انجام دهید. کافی است بگویید او نبود یا همسایه اشتباه زنگ زده است.

او معتقد است که برای برخورد با فرد مبتلا به آلزایمر باید محیط خانه را ایمن کنید. فراموش نکنید که رفتار بیمار مبتلا به آلزایمر کمتر قابل پیش‌بینی است، در نتیجه ممکن است برخی از وسایل خانه با پیشرفت بیماری، تبدیل به منابع خطر آفرین شوند، مانند استفاده از اجاق گاز، وسایل برقی و حتی حمام کردن، به همین دلیل بهتر است که شرایط را برای او آماده کنید. خوانساری به این موضوع اشاره می‌کند که بیمار مبتلا به آلزایمر به مرور قابلیت حافظه خود را از دست می‌دهد، در نتیجه شما بیشتر و بیشتر مجبور خواهید شد که اطلاعات را برای او تکرار کنید. ممکن است بارها از شما بپرسد که چه زمانی از روز است یا نام فرزند شما چیست یا چگونه باید از یک وسیله ساده‌ای مثل سشوار یا جارو استفاده کند. صبور باشید و با متانت پاسخ او را بدهید. مطمئن باشید که او به یاد نمی‌آورد که ساعتی پیش پاسخ خود را دریافت کرده است. اگر می‌دانست، قطعاً مزاحم شما نمی‌شد!