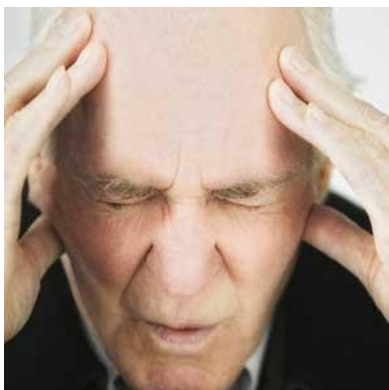


افراد باید به منظور فعال نگه داشتن مغز خود سعی کنند اعداد و شماره ها از جمله شماره های تلفن را به خاطر بسپارند. بیشتر افراد تمام شماره های تماس مورد نیاز را به اسم در گوشی های تلفن همراه خود ذخیره می کنند و تلاشی برای به خاطر سپردن شماره ها نمی کنند. استفاده کمتر از ماشین حساب و به کارگیری مغز در انجام اعمال ریاضی در فعال نگه داشتن مغز موثر است.



علاوه بر شماره های تلفن، شماره های دیگری نیز هستند که توجه به آنها در سلامت افراد موثر است. اعداد و شماره هایی که بیانگر فشار خون، کلسترول و میزان قند خون افراد است به منظور آگاهی از وضعیت سلامت و پیشگیری از شدت برخی بیماری ها باید مورد توجه قرار گیرند. افراد باید به فعالیت های اجتماعی و گروهی توجه داشته باشند و با پرهیز از تنهایی و شرکت در کارهای اجتماعی همواره مغز خود را فعال نگه دارند.

**آلزایمر** بیماری است که در اثر افزایش سن ایجاد می شود معمولا ۶ تا ۱۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال و حدود ۵۰ درصد افراد بالای ۸۵ سال به این اختلال ذهنی مبتلا می شوند.

**آلزایمر** بیماری است که بر اثر آسیب سلول های مغزی، رفتارهای شخص و نوع زندگی فرد دچار تغییراتی می شود. این بیماری بر توانایی هایی مثل درک کردن، فکر کردن، به یاد آوردن و گفت و گو کردن فرد تاثیر می گذارد و ممکن است فرد مبتلا از انجام ساده ترین کارها هم ناتوان شود.



مهمترین علامت این بیماری اختلال در حافظه است، به این صورت که فرد ممکن است آدرس منزل خود را در راه برگشت به منزل فراموش کند، حتی به یاد آوردن نام مردم هم برایش مشکل می شود و ممکن است توانایی درک زمان، مکان و لغات را هم از دست بدهد.

همه ساله روز ۲۱ سپتامبر یا ۳۰ شهریور به مناسبت **روز جهانی آلزایمر** در دنیا مراسم و همایش های مختلفی برگزار می شود. شعار امسال این روز **«تشخیص زودتر آلزایمر، توجه کنید»** است.

بیماری **آلزایمر**، به وسیله از دست رفتن پیشرونده حافظه کوتاه مدت و به دنبال آن از بین رفتن عملکرد اشخاص و مرگ در میان سالی مشخص می شود. تغییرات متعددی در مغز بیمار رخ می دهد که باعث کوچک شدن مغز و نیز از بین رفتن سلولهای مغزی می شود و به جای آنها لکه های متعددی با اشکال خاصی به نام پلاکهای پیری می نشینند.



بیماری **آلزایمر** در سال ۱۹۰۶ میلادی توسط دکتر آلویس آلزایمر روانپزشک آلمانی کشف شد. وی این بیماری را در یک خانم ۵۱ ساله که با علایم فراموشی در بیمارستان فرانکفورت بستری شده بود تشخیص داد.



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

# از بیماری آلزایمر

چه می دانید؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بهداشت

شرکت بیمار در گروههای کار درمانی و حمایت های اجتماعی برای این بیماران و حتی خانواده ها و مراقبت کنندگان آنان با همین هدف انجام می شود. در این گروهها، با ایجاد مشاغل ساده ولی قابل استفاده و مورد علاقه فرد، روشهایی برای کمک به رشد و تقویت حافظه مثل نوشتن لیست، یادداشت برداری و حتی گاهی نقاشی و کپی برداری به کار گرفته می شود.

منبع :

<http://www.sums.ac.ir>

<http://www.pezeshtkan.ir>

**آدرس:** ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی -  
ساختمان شماره ۲- طبقه چهارم - معاونت دانشجویی و  
فرهنگی - مرکز بهداشت و درمان دانشجویان - کمیته  
اطلاع رسانی

E-mail: Shc@Sbmu.ac.ir

تلفن: ۲۲۴۳۹۸۴۰ و ۲۳۸۷۲۳۳۱

گرچه تعریف دقیقی برای جلوگیری از آلزایمر وجود ندارد اما مدارکی وجود دارد که نشان می دهد داشتن فعالیت منظم، جلوگیری از چاقی و افزایش وزن، نگه داشتن کلسترول و فشار خون در حد طبیعی و داشتن یک رژیم غذایی سالم غنی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین C و E و روغن ماهی می تواند تا حدودی از بیماری جلوگیری کند.



درمانها و مراقبت ها در این بیماران معمولا در جهت کنترل و پیشگیری از این گونه عوارض صورت می گیرد.

