



اندیشه سلامت روان

زنان و بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر یک بیماری مخربی است که به سرعت به یکی از معضلات عمده بهداشتی در جهان تبدیل خواهد شد در حال حاضر قریب نفر دردنیا به بیماری آلزایمر مبتلا هستند هرچند این بیماری درزن ومرد دیده می‌شود، اما درزنان شایعتر است همچنین احتمال اینکه یک زن از بیمار آلزایمری مراقبت کند بیشتر است در حال حاضر درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد اما روشهای درمانی که نشانه‌هایی از امید را نوید می‌دهد وجود دارد تحقیقات برای یافتن علت بیماری با جدیت در حال انجام است و یک روز هدف نهایی یافتن درمان قطعی ویا پیشگیری از بیماری تحقق پیدا خواهد نمود

این جزوه به منظور ارائه اطلاعات با ارزشی از علائم بیماری، راههای درمان، نکاتی برای مراقبین و نیز برای خوانندگان تدوین شده است پزشک شما ودیگر کارکنان بهداشت روانی می‌توانند منبع معتبری برای کسب اطلاعات پزشکی قرار گیرند

اگر دریافتید که یکی از نزدیکان شما به آلزایمر مبتلا است، جلب کمک از دیگران حائز اهمیت می‌باشد جلب حمایت و کمک درزندگی فرد مزبور تفاوت بارزی برجای می‌گذارد

بیماری آلزایمر چیست ؟

آلزایمر یکی از بیماریهای مغز است که باعث کاهش مستمر درحافظه بیمار می‌گردد کاهش حافظه بتدریج به دمانس (خردزدایی (که فقدان عملکردهای ذهنی (قدرت تفکر، یادآوری، منطق وقدرت تجزیه وتحلیل) است، تبدیل شده وبازندگی روزمره بیمار تداخل می‌نماید

آلزایمر بتدریج ظاهر می‌شود وباعث می‌گردد که بیمار حوادثی را که اخیراً رخ داده است را فراموش کرده واز انجام وظایف عادی روزمره زندگی ناتوان گردد شدت پیشرفت بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده وباعث تغییر رفتار، تغییر شخصیت، سردرگمی واختلال در قضاوت بیمار میشود بیماردربرقراری ارتباط مشکل پیدا می‌کند تلاش وی دریافتن لغات وتفکر هدف داربه شکست منجر می‌گردد نهایتاًبیمار کاملاً ناتوان از مراقبت از خود می‌گردد

زنان وبیماری آلزایمر : یک موضوع عمده بهداشتی برای قرن آینده

بدلایلی که هنوز روشن نشده است، زنان بیشتر از مردان به آلزهایمر مبتلا می‌شوند یکی از دلایل عمده آن است که زنان بطور متوسط بیشتر از مردان عمر می‌کند و همزمان با افزایش سن، شیوع آلزهایمر بیشتر می‌شود گفته می‌شود که ممکن است در دوران یائسگی به علت کاهش هورمون استروژن، زمینه بروز آلزهایمر فراهم گردد اما این مطلب تأکید نشده است تحقیقاتی بسیاری لازم است انجام شود تا نشان دهد آیا تجویز استروژن، درمان موثری برای آلزهایمر می‌باشد یا خیر؟

یقیناً زنان اعم از همسران، دختران و عروسان، بخش عمده‌ای از بیماران مبتلا به آلزهایمر را تشکیل می‌دهند

علائم هشداردهنده شایع بیماری آلزهایمر

علائم زیر تا حدودی می‌تواند بروز آلزهایمر را به ما هشدار دهد:

فقدان حافظه نزدیک که در انجام شغل روزمره ایجاد اختلال نماید

بسیار معمول است که گهگاه وظایف محوله، اسامی همکاران، شماره تلفن محیط کار فراموش شده و مجدداً پس از مدت کوتاهی به یاد آورده شود افراد مبتلا به دمانس مانند آلزهایمر، بیشتر از معمول به فراموشی دچار شده و بعداً نیز به یاد نمی‌آورند

اختلال در انجام وظایف معمول

افراد بسیار پر مشغله از لحظه‌ای به لحظه دیگر ممکن است دچار عدم تمرکز شده بطوریکه مثلاً هویج را در اجاق گاز گذاشته! و هنگام اتمام غذا آنرا به یاد آورند بیمار آلزهایمری که بتواند غذا بپزد ممکن است نه تنها فراموش کند که غذا را بکشد بلکه فراموش نماید که اصلاً غذا پخته است

اختلال در تکلم

هرکسی ممکن است گاهی هنگام تکلم دریافتن لغات صحیح دچار اشکال بشود اما بیمار مبتلا به آلزهایمد ممکن است لغات ساده رانیز فراموش کند و یا آن را با لغات اشتباهی جایگزین نماید، بطوریکه جملاتی را کاملاً غیر مفهوم بیان کند

اختلال جهت یابی در زمان و مکان

طبیعی است اگر لحظه‌ای روزهای هفته و یا مکان مربوطه را فراموش نمائیم، اما بیماران آلزهایمری در خیابان محل خود گم می‌شوند، نمیدانند کجا هستند، چگونه به آن خیابان آمده‌اند و چگونه باید به منزل خود بازگردند

اختلال در قضاوت

برای بسیاری از افراد که در کاری غرق شده‌اند ممکن است لحظه‌ای فراموش کنند که بچه آنها در منزل تنها مانده است بیمار آلزهایمری بطور کل از یاد خواهد برد که اصلاً بچه‌ای دارد که می‌بایست از او مراقبت کند

اختلال در تفکر انتزاعی

حفظ وضعیت تعادل مالی در دسته چک شخصی، هنگامی که کار کمی پیچیده شده است ممکن است با اشکال روبرو گردد بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است اساساً شماره حساب جاری خود را فراموش کند و نداند که با آنها چه باید انجام دهد

جابجا گذاشتن اشیاء

هر کس ممکن است محل کیف پول یا کلید ماشین خود را موقتاً فراموش کند که کجا گذاشته است بیمار آلزایمری اشیاء را در محل نامناسب قرار می‌دهد، آهن را در فریزر و یا ساعت مچی را در جا شکری می‌گذارد

اختلال در رفتار و شخصیت

معمولاً با افزایش سن، شخصیت دستخوش تغییر میشود، اما شخصیت بیمار آلزایمری کاملاً تغییر کرده دچار یک حالت سردگمی، بدبینی و ترس می‌شود رفتار بیمار دچار تغییر شده و حالت خلقی بدون هیچ دلیلی نوسان پیدا می‌کند (از حالت آرامش به گریه و عصبانیت تغییر می‌یابد)

فقدان خلاقیت ((Initiatives

طبیعی است که افراد از انجام کارهای روزمره خانه، فعالیتهای روزمره شغلی و تعهدات اجتماعی احساس خستگی کنند اما بیشتر آنها وضعیت خلاقیت خود را دوباره باز می‌یابند بیماران آلزایمری ممکن است خیلی فرسوده شده و برای انجام کارهای روزمره نیازمند نشانه‌ها و یا فشارهای خارجی باشند

فشاری که مراقبین بیماران مبتلا به آلزایمر متحمل می‌شوند

احتمالاً بیشتر از سایر بیماریها، آلزایمر بر مراقبین بیماران، فشار روانی وارد می‌سازد مراقبین و اعضاء خانواده انرژی و دقت زیادی را صرف این بیماران می‌کنند اگر مراقب اصلی بیمار، زن باشد نقش وی در مراقبت از بیمار، بیشتر هنگامی آغاز می‌شود که احتمالاً وی در دوران یائسگی و یا دوره پس از آن بسر می‌برد که معمولاً در این دوران خودوی به توجه و مراقبت‌های بهداشتی بیشتری نیاز دارد بعلت انجام وظایف مراقبت، فرد مراقب لحظاتی دچار فشار و تنش عصبی می‌شود که می‌تواند برای سلامت روانی و جسمانی مراقب مخاطره انگیز باشد غالباً مراقبین بیماران به نیازهای خود آگاهی لازم را ندارند و از انجام اقداماتی برای حفظ سلامت خود غافل می‌مانند، از این رو مراقبین بیماران آلزایمر را قربانیان مخفی و یا ردیف دوم این بیماری معرفی کرده‌اند

علائم ناشی از فشار مراقبت

فشار روانی زیاد می‌تواند به مراقب و بیماری که او از وی مراقبت می‌کند مضر باشد نشان‌های زیر که ممکن

است توأم و مکرر تجربه شود می‌تواند به مشکلات بهداشتی جدی منجر گردد سعی کنید نشانه‌های فشار روانی را در خود تشخیص دهید

انکار بیماری و اثرات آن بر شخصی که به بیماری آلزایمر مبتلا شده است بعنوان مثال بیان این جمله “من می‌دانم که مادرم در حال بهتر شدن است” حاکی از وجود انکار بیماری است

خشم بر بیمار و دیگران که هیچ درمان موثری وجود ندارد و اینکه سایرین نمی فهمند که برای آنها چه می گذرد مثلاً مراقب می گوید:

“اگر یکبار دیگر سوال کند فریاد خواهم زد”

انزوای اجتماعی از دوستان و سایر فعالیت های لذت بخش

مثلاً مراقب می گوید “: دیگه برای من مهم نیست که همسایه ها با هم دوره دارند”

اضطراب از مقابله با یک روز دیگر و اینکه چه

آینده ای در انتظار بیمار و خانواده است

مراقب “: چه خواهد شد اگر بیمار بیش از آنکه من بتوانم تأمین کنم نیاز داشته باشد”

افسردگی باعث شکست روحیه شده و توانایی مراقب برای مدارا با استرس را کاهش می دهد

مراقب “: دیگه بیش از این برای من مهم نیست”

انجام وظایف روزمره را بطور کامل غیر ممکن می سازد

مراقب “: خسته تر از آن هستم که بتوانم این کار را

انجام دهم”

بی خوابی، باعث بروز نگرانی ها و مشکلات پایان ناپذید می گردد

مراقب “: چه خواهد شد اگر از منزل خارج شود یا بیفتد و یا به خودش صدمه بزند”

تحریک پذیری، به برخوردی هیجانی و واکنش های منفی منجر می گردد

مراقب “: تنهائیم بگذار!”

فقدان تمرکز باعث اختلال در انجام وظایف روزمره و عادی می شود

مراقب “: خیلی گرفتارم و فراموش کردم که قرار ملاقات داریم”

مشکلات بهداشتی

مراقب “: آخرین دفعه ای که احساس خوبی داشتم یادم نمی آید”

اگر شما چندتا از موارد فوق را تجربه کرده‌اید، بایک روانپزشک مشورت کرده و برای کمک به خود و کنترل فشارهای روانی مراحل زیر را بکار گیرید

هشت مرحله برای کمک به خود و کاهش فشار روانی مراقبین

هیچ جایی برای انکار نیست که مراقبت از بیمار آلزهایمری یک مسئولیت پراسترسی است اما راههایی برای کنترل استرس و نیز حصول اطمینان از حفظ سلامتی روانی و جسمانی مراقب وجود دارد

هرچه زودتر تشخیص بیمار را روشن کنید

علائم بیماری آلزهایمر به تدریج آغاز می‌گردد و اگر بیمار از نظر جسمانی سالم باشد به سهولت امکان غفلت از رفتارهای غیرعادی و یا استناد آن به سایر عوامل وجود دارد اگر علائم هشدار دهنده آلزهایمر را در یکی از نزدیکان خود مشاهده نمودید، هر چه زودتر با یک روانپزشک مشورت کنید

منابع کمکی قابل دسترس را شناسایی کنید

برای حفظ سلامتی خود و نیز بیماری که از او مراقبت می‌کنید، با منابع حمایتی در دسترس در جامعه خود آشنا شوید تشکیل انجمن حمایت از بیماران آلزهایمر و برقراری ارتباط با آن، برقراری ارتباط با سازمان بهزیستی از آن جمله است

کمک بگیرید

اگر بخواهید تمام کارها را خودتان انجام دهید دچار فرسودگی می‌شوید حمایت خانواده، دوستان و سازمانهای اجتماعی از جمله منابع حمایتی هستند ملاقات با گروههای حمایتی و استفاده از خطوط تلفن مشاوره از منابع خوب اطمینان بخش می‌باشند

از خود مراقبت کنید

غالباً مراقبین تمامی سرمایه‌های خود را فدای بیمار خود نموده واز رسیدگی به نیازهای خود غفلت می‌کنند به خود توجه کنید مواظب رژیم غذایی، ورزش خود باشید و به اندازه کافی استراحت کنید وقتی را برای خرید کردن، سینما رفتن و یا به دیدار یک دوست رفتن اختصاص دهید

تغییراتی را که رخ می‌دهند قبول کنید

افراد مبتلا به آلزهایمر تغییر می‌کنند و معمولاً نیاز مراقبتی آنها فراتر از آن چیزی است که شما در منزل فراهم می‌کنید تفحص در مورد امکان مراقبتی در دسترس، می‌بایست انتقال بیمار را آسان تر نماید

برنامه ریزی قانونی و مالی لازمه را انجام دهید

با یک وکیل در مورد وکالت، ارث، مراقبت‌های طبی آتی، وضعیت سکونت و سایر موضوعات کلیدی دیگر بحث نمایید برنامه ریزی به موقع، از فشارهای روانی بعدی می‌کاهد

واقع بین باشید

تا هنگام کشف درمان این بیماری، پیشرونده بودن آن اجتناب ناپذیر است مراقبتی که شما فراهم می‌کنید در امنیت، راحتی، بهداشت و بهبودی بیمار اثر مهمی بر جا می‌گذارد مد نظر داشته باشید که نه شما و نه بیمار قادر به کنترل شرایط و رفتارهایی که بوقوع خواهند پیوست، نیستید

به خود اعتبار قائل شوید نه اینکه احساس گناه کنید

شما تنها یک انسان هستید گاهی ممکن است شما صبرتان را از دست بدهید و قادر نباشید تمامی مراقبت‌هایی که می‌خواهید فراهم کنید به یاد داشته باشید شما بهترین کاری را که می‌توانید، انجام می‌دهید پس به خود اعتبار قایل شوید

زنان دلایلی برای امید دارند

درمانهای جاری امید را نوید می‌دهد درمانهای دارویی از طریق پزشک بیمار قابل دسترسی می‌باشند این درمانها می‌توانند بطور موقتی علائم و رفتارهای مربوط به آلزهایمر را تسکین دهند مطالعات اخیر داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی و نیز ویتامین E را که ممکن است جنبه حفاظتی برای سلولهای مغزی داشته باشند نشان می‌دهد برخی از مطالعات اولیه نشان دادند که سایر درمانها مانند تجویز استروژن ممکن است شروع علائم بیماری را به تأخیر بیاورد

منافع این درمانها آن است که دردسترس می‌باشند یا عوارض آنها شناخته شده و قابل درمان می‌باشند و نیز دارای منافع بهداشتی دیگری برای زنان می‌باشد داروهای استروژنی باعث تسکین علائم یائسگی مانند گر گرفتگی، تعریق شبانه و نیز کاهش خطر پوکی استخوان و بیماری قلبی می‌شوند بهر حال تحقیقات بیشتری نیاز است انجام شود تا اثربخشی این درمانها بر آلزهایمر را نشان دهد

مطالعه حافظه خلاق زنان گام بلند بعدی در تحقیق بیماری آلزهایمر

تحقیق روی اثر پیشگیری کننده استروژن در آلزهایمر در حال انجام است این مطالعه یک تحقیق وسیع و مستقلی است که برای بررسی نقش استروژن یا استفاده از هورمون جایگزین در درمان و پیشگیری از آلزهایمر انجام می‌گردد نتایج این مطالعه افقهای جدیدی در درمانهای موثر برای زنانی که در معرض خطر آلزهایمر قرار دارند، خواهد گشود