



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

تندرستی سالمندان

تهیه کننده: میترا عباسی

کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری بعدی: بهار 1404

منابع:

- <http://tandorosti.akairan.com/health/salmandan>
درستنامه جامع پرستاری داخلی و جراحی برونر و سودارث ویرایش دوازدهم

2010

تایید کننده: دکتر محمدصادق قاسم پور متخصص داخلی

آلزایمر؛ با سواد و بی سواد

نتایج مطالعات دانشمندان ایرانی نشان می دهد که بیماری آلزایمر افراد بی سواد را بیش از افراد تحصیل کرده تهدید می کند. بنابراین به نظر می رسد باز هم بهبود روش زندگی و قرار گرفتن در شرایط بهتر زندگی، افراد را از آلزایمر دورتر می کند. به گفته دکتر مریم نوروزیان، نتایج این پژوهش نشان می دهد افرادی که کمتر از هشت سال تحصیلات دارند، بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. برای بهبود عملکرد مغز باید از آن استفاده کرد، آموختن مداوم به افزایش توان مغز منجر می شود و بنابراین مغز دیرتر در برابر آلزایمر تسلیم خواهد شد. افرادی که به مشاغل بسیار ساده اشتغال دارند و فعالیت آنان ارتباط چندانی با بکارگیری خلاقیت آنان نداشته و فرد از روی عادت روزانه اموری را انجام دهد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند هر چه شغل نیازمند تفکر بیشتری باشد، این امر یک عامل محافظتی در برابر زوال مغز محسوب می شود. شیوه گذراندن اوقات فراغت نیز در

ابتلای افراد به آلزایمر موثر است تا جایی که تحقیقات نشان می دهد افرادی که ساعات متوالی به شکل منفعل در کنار تلویزیون اوقات فراغت را می گذرانند، نسبت به سالمندانی که اوقات فراغت خود را به فعالیت های فکری مانند مطالعه و بازی هایی چون شطرنج و فعالیت های هنری اختصاص می دهند، بیشتر به آلزایمر مبتلا می شوند. از سوی دیگر، نتایج یک مطالعه دیگر نشان می دهد که بیماری آلزایمر در افرادی که تحصیلات بالاتری دارند، سریعتر پیشرفت می کند. به گزارش بی بی سی، مطالعه ای که روی 312 بیمار مبتلا به آلزایمر انجام شده است، نشان می دهد. هنگامی که بیماری در افراد تحصیل کرده به سطح بحرانی می رسد، کاهش فعالیت مغز سریعتر می شود. طبق این مطالعه، محققان معتقدند آلزایمر تحصیل کرده ها سریعتر پیشرفت خواهد کرد. (روزنامه سلامت، ویرایش و تلخیص: آکا ایران).

بیماری های قلبی و زوال عقل

پرفسور کلایو بالارد، مدیر گروه تحقیقات انجمن آلزایمر انگلستان می گوید: «چاقی یکی از مهمترین عواملی است

که شما را در خطر ابتلا به آلزایمر قرار خواهد داد)) افرادی که در سن 60 سالگی چاق هستند، در سن 75 سالگی دو برابر بیش از دیگران در خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. بنابراین اگر انجمن های مسوول سلامت در جوامع به فکر نباشند و هشدارهای لازم را به میانسالان ندهند، در آینده ای نه چندان دور شاهد افزایش آمار مبتلایان خواهیم بود. پرفسور بالارد می گوید: ((محققان در مطالعات بسیاری به این نتیجه رسیده اند که ورزش منظم و داشتن فعالیت های بدنی پیوسته و پیروی از یک رژیم غذایی سالم، بطور مشخصی خطر ابتلا به آلزایمر را از افراد در معرض خطر دو (خواهد کرد)). این پژوهشگر اعتقاد دارد که می توان با این روشها، بروز آلزایمر را پنج سال یا بیشتر به تعویق انداخت. آلزایمر بیماری است که تمام توانایی های عملکردی را از سالمند می گیرد و تمام اعضای خانواده وی را گرفتار خواهد ساخت. تا کنون درمان قطعی برای آلزایمر در علم پزشکی وجود ندارد ولی پزشکان می گویند با اصلاح روش زندگی و روی آوردن به زندگی سالم می توان خطر ابتلا به آلزایمر

را تا حدود زیادی کاهش داد. پرفسور جرمی پیرسون، رئیس انجمن قلب انگلستان می گوید: ((همان عواملی که احتمال ابتلا به بیماری قلبی را در فرد افزایش می دهند، احتمال ابتلا به آلزایمر را نیز افزایش می دهند)). این پژوهشگر اعتقاد دارد که اگر بیماران عواملی که آنها را مستعد ابتلا به بیماری قلبی می کنند دوری کنند، میتوانند هم از بیماری قلبی عروقی و هم از زوال عقل در سنین سالمندی در امان بمانند.

توصیه های انجمن آلزایمر انگلستان

شاید بخواهید روش زندگی سالم را که این همه بر آن تاکید می شود، بدانید. شما به عنوان یک فرد میانسال یا سالمند باید از چه عواملی دوری کنید و چه کارهایی را در زندگی تان انجام دهید تا از آلزایمر در امان بمانید؟ انجمن آلزایمر انگلستان پیشگیری از آلزایمر را با داشتن یک روش زندگی سالم در چند دستور کوتاه خلاصه کرده است:

- سیگار نکشید

- غذاهای چرب و پرنمک کمتری بخورید و به جای آن سبزی ها و میوه های بیشتری مصرف کنید.
 - مرتب و طبق برنامه ورزشی منظم ورزش کنید و فعالیت بدنی را از قلم نیندازید.
 - روابط اجتماعی فعال و پویا داشته باشید و با دیگران در ارتباط بوده و گفتگو و مراوده داشته باشید.
- از پزشکتان بخواهید فشار خون و کلسترول خون شما را پیوسته کنترل کنید.



وبسایت : www.alzheimersociety.org.uk
شماره تماس : 0203 011 111
پورتال : 0203 011 111

با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.