

بنام خدا

صورتجلسه روز جهانی آلزایمر

بیماری آلزایمر نوعی از زوال عقل محسوب می شود و با نشانه هایی همچون از دست دادن حافظه، مشکل در برقراری ارتباط، تغییرات روانی، تغییرات شخصیتی و ضعف در قوه تشخیص شناخته می شود.

علائم بیماری شامل: عدم توانایی حل مشکل، بی توجه به زمان و مکان، اختلال در تصمیم گیری، اختلال در تفکر ذهنی، حافظه ضعیف، توهم بینایی و....

مهمترین عوامل خطرزا در بروز بیماری آلزایمر، سن، سابقه خانوادگی و وراثت هستند، اما عوامل متعدد دیگری مانند تغذیه وجود دارند که احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهند. با توجه به اینکه آموزش بیماران و خانواده یک فرآیند مشارکتی در جهت یادگیری دانش و مهارت های مورد نیاز برای توسعه خود مراقبتی و ارتقا سطح سلامت جامعه میباشد در این راستا جهت مراجعین و بیماران و همراهان بستری در این مرکز پیام های آموزشی در جهت پیشگیری از ابتلا به آلزایمر در مورخه ۰۱/۰۶/۳۰ همزمان با روز جهانی آلزایمر ارائه گردید و پوستر های آموزشی در بخش های بستری، سالن های انتظار و سالن درمانگاه نصب گردید و پمفلت آموزشی پیشگیری از آلزایمر به مراجعین و بیماران بستری در بخش ها ارائه گردید. همچنین جهت همکاران بخش ها نیز پوسترهایی جهت تمرین و به چالش کشیدن مغز ارائه گردید. مطالب آموزش داده شده به شرح زیر میباشد:

روش های پیشگیری از آلزایمر:

- ✓ تمرینات فکری مانند بازی های فکری و حل جدول
- ✓ فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی (30 دقیقه ورزش روزانه تاثیر به سزایی در سلامت قلب و مغز دارد)
- ✓ نوشیدن مایعات به اندازه ی کافی
- ✓ پیروی از رژیم غذایی سالم (مصرف میوه و سبزیجات را فراموش نکنید مصرف قند را کاهش دهید و به اندازه کافی چربی امگا ۳ مصرف کنید)
- ✓ مصرف روزانه حداقل ۵ نوع میوه و سبزی تازه مانند بروکلی، اسفناج و کاهو
- ✓ داشتن ارتباط اجتماعی مستمر
- ✓ تغییر عادت های زندگی جهت به چالش انداختن مغز
- ✓ یادگیری چیزهای جدید
- ✓ ترک سیگار و الکل

برای تقویت حافظه، افزایش مصرف گروه های غذایی مانند سبزی ها ، گردو و مغزهای خوراکی، شیر و فرآورده های لبنی کم چرب، غلات کامل (سبوس دار)، ماهی و دیگر فرآورده های دریایی، میوه های تازه ، قهوه و شکلات، روغن زیتون و... در برنامه غذایی روزانه توصیه می شود.

تمرینات ساده برای تقویت حافظه :

- ✓ با دست مخالف مسواک بزنید و بنویسید.
- ✓ خواب کافی داشته باشید.
- ✓ کلمات را وارونه بگویید.
- ✓ از مسیر جدیدی به سر کار بروید
- ✓ در جایی امن ، عقب عقب با چشم بسته راه بروید
- ✓ جملات یک صفحه از کتاب را از آخر به اول بخوانید.
- ✓ لباسهایی با رنگبندی جدید بپوشید.
- ✓ جدول حل کنید.
- ✓ بدون ماشین حساب محاسبه کنید.
- ✓ نقاشی یا رنگ آمیزی کنید.
- ✓ همیشه در حال یاد گرفتن باشید. مثلا حرفه جدید و تازه ای مثل آشپزی یاد بگیرید.
- ✓ فعالیت اجتماعی داشته باشید ، فعالیت اجتماعی ریسک زوال عقل را بسیار پایین می آورد.
- ✓ از استرس و هیجانات دوری کنید.