

۳۰ شهریور، روز جهانی آلزایمر

آلزایمر فراموشی ساده نیست. بیماری‌ای نیز نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت. هرچند آلزایمر بیماری فراموش کرده‌هاست، اما آنقدر اهمیت دارد که روزی را در سال برای یادآوری آن نامگذاری کنند تا کسانی که هنوز فراموش نکرده‌اند به یاد بیاورند که برای پیشگیری از فراموشی باید همین امروز کاری کرد. علت دقیق این بیماری هنوز مشخص نیست، اما طی این بیماری تغییرات متعددی در مغز بیمار رخ می‌دهد که باعث کوچک شدن مغز و از میان رفتن سلول‌های مغزی می‌شود و به جای آنها لکه‌های مختلف با اشکال خاصی به نام پلاک‌های پیری می‌نشینند. علامت دیگر بیماری وجود کلاف‌های ظریف ماریچی شکل در سلول‌های مغزی است که در نهایت سلول‌های سالم را از بین می‌برند.

در بیماری آلزایمر ترشح برخی مواد در مغز بشدت کاهش می‌یابد، اما این مساله همیشه به علت پیر شدن سلول‌ها نیست. سکنه مغزی که باعث از دست رفتن بخشی از سلول‌های مغز می‌شود یا شوک عاطفی پس از دست دادن عزیز، می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند. در بیشتر موارد، بیماری آلزایمر در اشخاص مسن و در فاصله زمانی ۸ تا ۲۰ سال بتدریج رشد می‌کند. آلزایمر با از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت، فراموش کردن نشانی‌ها و نام‌ها آغاز می‌شود و کم‌کم تا آنجا پیش می‌رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می‌کند؛ البته آلزایمر بسیار فراتر از یک فراموشی ساده است. مبتلایان به بیماری، اشخاص و حتی اعضای خانواده خود را نمی‌شناسند، هیجان‌های کودکانه نشان می‌دهند و از عهده نظافت خود و لباس پوشیدن بر نمی‌آیند. بیشتر افراد بالای ۶۵ سال را تحت تاثیر قرار می‌دهد، البته افرادی هستند که در ۴۰ یا ۵۰ سالگی هم گرفتار آلزایمر شده‌اند.

منشا این بیماری هنوز ناشناخته باقی‌مانده و درمان ریشه‌کن‌کننده آن هم فعلا در دسترس نیست، اما درمان‌های موجود قادرند روی مسیر بیماری اثر کند و کنترل‌کننده داشته باشند. هم‌اکنون حدود ۳۰ میلیون نفر در کل جهان به بیماری آلزایمر دچار هستند. محققان معتقدند در جهان ۶ تا ۷ درصد جمعیت بالای ۶۵ سال مبتلا به آلزایمر هستند و بعد از این سن با بالا رفتن هر ۱۰ سال، ۱۰ درصد نیز بر شمار مبتلایان به آلزایمر افزوده می‌شود. به گونه‌ای که حدود ۱۷ درصد افراد در ۷۵ سالگی به آلزایمر دچار می‌شوند و از ۸۵ سالگی به بالا، ۵۰ درصد سالمندان به آلزایمر مبتلا خواهند شد.

بر این اساس برآورد می‌شود **در هر ۷ ثانیه یک نفر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شود** و تا سال ۲۰۴۰ تعداد مبتلایان آلزایمر در جهان به ۸۱ میلیون نفر خواهد رسید. ۷۰ درصد شیوع این بیماری مربوط به کشورهای در حال توسعه و جهان سومی است. زنان بیشتر از مردان به آلزایمر مبتلا می‌شوند و به طور متوسط زنان ۵ تا ۶ درصد بیش از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند. در ایران آمار دقیقی از شمار مبتلایان به آلزایمر وجود ندارد، اما تصور می‌شود در ایران نیز ۵ تا ۶ درصد افراد بالای ۶۰ سال جامعه به بیماری آلزایمر مبتلا هستند سال ۷۵ حدود ۱۸۲ هزار نفر در کشور مبتلا به آلزایمر بوده‌اند که این تعداد در حال حاضر با توجه به محدوده سنی جمعیت و درصد سالمندان کشور بین ۳۵۰ تا ۴۰۰ هزار نفر تخمین زده می‌شود.

در سال ۱۹۰۶ میلادی، آلویس آلزایمر، روانپزشک آلمانی پس از سال‌ها تحقیق توانست تعریفی علمی از این بیماری ارائه کند. این بیماری برای قدردانی از یک عمر تحقیق آلویس آلزایمر، آلزایمر نامیده شده است. ۳۰ شهریور (۲۱ سپتامبر) روز جهانی آلزایمر است. روزی که به جهانیان یادآوری می‌کند این افراد فراموشکار را فراموش نکنند. روز جهانی آلزایمر هر سال با یک شعار برگزار می‌شود و برنامه‌های آن روز نیز بر اساس آن شعار تدوین می‌شود که شعار امسال روز جهانی آلزایمر **"به تشخیصی زودتر آلزایمر، توجه کنید"** است.

فرمان‌هایی برای پیشگیری

گسترش این بیماری بسیار سریع است و با افزایش طول عمر انسان احتمال آن نیز بالاتر می‌رود. هر شخصی می‌تواند مبتلا بشود و افراد مبتلا و خانواده‌شان نیاز به درک و حمایت دارند. درمان آلزایمر بسیار سخت است و به تعبیری غیرممکن است، اما تنها با چندین تغییر ساده در الگوی زندگی می‌توان بروز بیماری آلزایمر را به تعویق انداخت. عدم فعالیت مغزی و جسمی همراه با سایر عوامل همچون بی‌سوادی، مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی، استفاده از مواد غذایی مانده و فریز شده، عدم مصرف ویتامین‌ها، ماهی و میوه و سبزیجات تازه، تنهایی و افسردگی و استرس و اضطراب از جمله عوامل بالقوه برای ابتلا به آلزایمر هستند.

به طور کلی افراد باید به ورزش و فعالیت‌های اجتماعی و گروهی توجه داشته باشند و با پرهیز از تنهایی و شرکت در کارهای اجتماعی همواره مغز خود را فعال نگه دارند. خاطرات خود را بنویسند. هر روز سعی شود یک مطلب جدید یاد بگیرند و اخبار رادیو یا تلویزیون را پیگیری کنند. مصرف سیب و زردچوبه را مد نظر قرار دهند. این ۲ ماده غذایی دشمنان آلزایمر هستند. زردچوبه در درمان و پیشگیری از بیماری آلزایمر موثر است. محققان دریافتند زردچوبه، پروتئینی را که موجب ایجاد این بیماری می‌شود در مغز موش‌ها تجزیه کرده و از رسوب آن که سبب تخریب بافت مغز می‌شود جلوگیری می‌کند.