



برای دوری از آلزایمر چه کنیم؟

از ضربه و آسیب مغزی شدید جلوگیری کنید.

از مصرف غذاهای پر چرب دوری کنید.

خواب کافی داشته باشید. (۸ ساعت در شبانه روز)

فشار خون و قند خون خود را کنترل کنید.

سیگار نکشید.

• روزانه پیاده روی کنید

• انگیزه کاری خود را حفظ کنید

• ابتکار به خرج دهید

روزانه کتاب یا روزنامه یا سایر نشریات مطالعه کنید.

بازی های فکری مانند شطرنج و حل جدول انجام

بدهید.

فشارهای روحی و روانی خود را کنترل کنید.

بیماری آلزایمر چیست؟

آلزایمر یا بیماری فراموشی، بیماری است که به تدریج

توانایی های ذهنی بیمار را از بین میبرد و در آن

آسیب دیدگی و مرگ سلول های مغز سبب بروز

اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد میشود.

سن مهمترین عامل افزایش خطر ابتلا به بیماری

آلزایمر است.

در هر فردی که یکی از والدینش به بیماری آلزایمر

مبتلا بوده، احتمال بروز بیماری بیشتر از افراد عادی

است.

علائم آلزایمر چیست؟

• افت حافظه به درجه ای که کارکرد

روزمره فرد را مختل کند.

• دشوار شدن انجام کارهای عادی و پیش پا

افتاده

• گیجی و سردرگمی در زمان و مکان

• مشکلات کاربرد زبان برای انتقال پیام

• گم کردن وسایل و اشیا

• ضعیف شدن قوه ی قضاوت

• تغییرات شخصیت و رفتار



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آستارا

بیمارستان شهید بهشتی

در مورد بیماری آلزایمر چه میدانید؟

تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش سلامت بیمارستان شهید بهشتی آستارا با همکاری

درمانگاه تخصصی

تهیه و تنظیم: تیر ۱۴۰۲

ویرایش: بهار ۱۴۰۴



چگونه می توان از افراد آلزایمری در منزل مراقبت کرد؟

شرایط فیزیکی مطلوب در محیط فراهم کنید(وجود محرکهای آزاردهنده در محیط مانند دمای زیاد یا سرو صدا و ازدحام، سبب تحریک بیمار می شود را حذف نمائید).

با بیمار واضح و آهسته صحبت کنید.

تصاویری بر روی در سرویس بهداشتی و اتاق ها که کارکرد آنها را نشان میدهد نصب کنید.

آلبومی تهیه کنید که در آن عکس اعضای خانواده با زیرنویسی که نام آنها و نسبتشان را ذکر کرده است.

در هنگام صرف غذا موسیقی سبک و ملایم توصیه می شود. غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید و هر بار فقط یک قطعه غذا در دهان بیمار بگذارید.

بیمار ممکن است فراموش کند آب بنوشد یا غذا میل کند. به فرد یادآوری کنید که در خوردن غذا شتاب نکند.

به بیمار روزانه باید ۸ لیوان آب بدهید ص ۴

از دادن آب فراوان هنگام خواب به بیمار خودداری کنید.

غذاهایی مانند ماهی سالمون، سبزیجات دارای برگ سبز، گردو در برنامه غذایی بیمار بگذارید.

ممکن است توانایی تشخیص گرما و سرما را از دست داده باشد احتمال سوختگی دهان را با آب داغ یا غذای داغ دارد

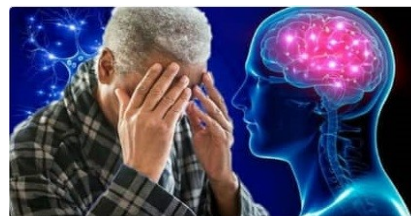
از خوابیدن بیمار در طی روز جلوگیری کنید.

سعی کنید در وقت خواب کلیه ی وسایل آسایش فرد نظیر لباس خواب راحت، بستر خشک و نرم و دمای مناسب اتاق فراهم کنید.

زمان مصرف داروها را به بیمار یادآوری کنید.

بیمار را تنها به بیرون نفرستید و برای اطمینان نشانی منزل و شماره تماس خود را در جیب بیمار بگذارید.

بیمار را به خاطر فراموش کاریش سرزنش نکنید و از بیمار حمایت روحی و روانی کنید.



ص ۵

آستارا : خیابان پاسداران - فلکه پرستار - بیمارستان شهید بهشتی آستارا

تلفن: ۰۱۳۴۴۸۳۷۴۹۹ - ۰۱۳۴۴۸۳۶۶۶۳



آدرس سایت بیمارستان

www.gums.ac.ir/astarah

منابع:

www.medsab.ac.ir

ص ۶

