



## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

مؤلفین:

دکتر فرامرز ذاکری؛ متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

دکتر آمنه ذاکری؛ متخصص روان شناسی

زمستان ۱۴۰۳

سرشناسه : ذاکری، فرامرز، ۱۳۴۸ -  
 عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان  
 آلزایمر / مولف فرامرز ذاکری. آمنه ذاکری  
 مشخصات نشر : تهران: حامی پژوهش، ۱۴۰۳.  
 مشخصات ظاهری : ۱۰۶ ص.  
 شابک : ۹۷۸-۶۲۳-۴۸۳۴-۱-۳۳  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 موضوع : آلزایمر  
 رده بندی دیویی : ۸۳۱/۶۱۶  
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۱۳۷۰

ناشر	حامی پژوهش
نام کتاب :	راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر
مؤلفین :	فرامرز ذاکری- آمنه ذاکری
ویراستار	واحد مهربانی
حروفچینی و صفحه آرایی :	الهام فتحی
قیمت:	۲۷۵۰۰۰ تومان
نوبت چاپ، تاریخ انتشار:	چاپ اول، سال ۱۴۰۳
شمارگان :	۱۰۰۰ جلد
قطع و تعداد صفحات:	رقعی ۱۲۴
شماره استاندارد بین المللی کتاب:	۹۷۸-۶۲۳-۴۸۳۴-۱-۳۳
<p>کلیه حقوق قانونی برای مؤلف محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را به هر شکل اعم از کپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.</p>	

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر



(این کتاب نشانه تمجید من از ذهن شما است)  
امیدوارم در مسیر طولانی تحولات درونی کمک کننده باشد  
با آرزوی بهترین ها برای شما مخاطب گرامی

## فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۱.....	مقدمه.....

### فصل اول: تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

۶.....	تعریف آلزایمر.....
۷.....	آلزایمر و دیگر انواع دمانس.....
۱۲.....	علل و عوامل خطر آلزایمر.....
۱۷.....	نشانه های آلزایمر کدامند؟.....
۲۳.....	لزوم توجه به آلزایمر.....
۲۷.....	ضرورت مداخلات پیشگیرانه و درمانی.....
۳۲.....	انواع آلزایمر.....
۳۵.....	مراحل پیشرفت بیماری آلزایمر.....
۴۱.....	پیامدهای آلزایمر.....
۴۹.....	تغییرات مغزی در آلزایمر.....

### فصل دوم: آلزایمر و روش های پیشگیری

۵۵.....	روش های پیشگیری از بیماری آلزایمر.....
۵۵.....	۱. حفظ فعالیت ذهنی و تقویت مغز.....
۵۶.....	۲. ورزش منظم و نقش آن در پیشگیری از آلزایمر.....
۶۱.....	۳. رژیم غذایی سالم و تغذیه مناسب.....
۶۶.....	۵. مدیریت استرس و سلامت روان.....
۶۸.....	۶. ترک سیگار.....
۷۰.....	۷. عدم مصرف الکل.....

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

۸. تعاملات اجتماعی و حفظ روابط انسانی ..... ۷۲
۹. استفاده از مکمل‌ها و ویتامین‌های ضروری ..... ۷۳
- روش‌های تشخیص آلزایمر ..... ۷۴
۱. ارزیابی بالینی و تاریخچه پزشکی ..... ۷۴
۲. آزمایش‌های شناختی و روان‌شناختی ..... ۷۵
۳. آزمایش‌های تصویربرداری مغزی ..... ۷۶
۴. آزمایش‌های آزمایشگاهی ..... ۷۹
۵. ارزیابی روان‌شناختی و روان‌پزشکی ..... ۸۰
۶. ارزیابی توانایی‌های عملی زندگی روزمره ..... ۸۲
- چالش‌ها در تشخیص آلزایمر ..... ۸۲

### فصل سوم: درمان آلزایمر

- درمان آلزایمر ..... ۸۵
- درمان دارویی ..... ۸۵
- درمان غیر دارویی ..... ۸۸
- درمان شناختی-رفتاری (CBT) در بیماران مبتلا به آلزایمر ..... ۸۹
- اهداف اصلی CBT در بیماران مبتلا به آلزایمر ..... ۸۹
- مولفه‌های اصلی درمان شناختی-رفتاری در بیماران آلزایمری ..... ۹۰
- درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی MBT: در بیماران آلزایمری ..... ۹۳
- مزایای درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بیماران آلزایمری ..... ۹۴
- روش‌های اجرای ذهن‌آگاهی در بیماران آلزایمری ..... ۹۵
- درمان مبتنی بر تحریک شناختی در بیماران آلزایمری ..... ۹۶
- مفهوم و اهمیت درمان مبتنی بر تحریک شناختی (CST) ..... ۹۶

۹۷.....	مزایای درمان مبتنی بر تحریک شناختی در بیماران آلزایمری
۹۸.....	روش‌های اجرای درمان مبتنی بر تحریک شناختی (CST)
۱۰۰.....	CST فردی در مقابل CST گروهی
۱۰۰.....	روان‌درمانی فردی و گروهی در بیماران آلزایمری
۱۰۲.....	درمان TDCS در درمان آلزایمر
۱۰۳.....	مکانیسم عملکرد tDCS در آلزایمر
۱۰۴.....	اثرات tDCS در درمان آلزایمر
۱۰۵.....	استفاده از دستگاه rTMS در درمان آلزایمر
۱۰۵.....	مکانیسم عملکرد rTMS در آلزایمر
۱۰۷.....	اثرات rTMS در درمان آلزایمر
۱۰۸.....	مراحل درمان با rTMS در بیماران آلزایمری
۱۰۹.....	درمان آلزایمر با نوروفیدبک
۱۰۹.....	مکانیسم عمل نوروفیدبک در درمان آلزایمر
۱۱۰.....	اثرات نوروفیدبک در درمان آلزایمر
۱۱۱.....	مراحل درمان با نوروفیدبک در بیماران آلزایمری
	سوال‌های پر تکرار مراجعین محترم و پاسخ‌های آقای دکتر فرامرز ذاکری
۱۱۳.....	
۱۱۶.....	منابع

### مقدمه

بیماری آلزایمر یکی از چالش‌برانگیزترین و پیچیده‌ترین اختلالات عصبی است که نه تنها فرد مبتلا، بلکه خانواده و جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری با تخریب تدریجی عملکردهای شناختی، به‌ویژه حافظه، همراه است و در مراحل پیشرفته، توانایی‌های روزمره فرد را به شدت محدود می‌کند. با افزایش امید به زندگی و رشد جمعیت سالمندان، شیوع آلزایمر رو به افزایش است و این مسئله، لزوم آگاهی‌بخشی، پیشگیری و ارائه راهکارهای درمانی و حمایتی را بیش از پیش ضروری می‌سازد، از دیدگاه روان‌پزشکی، نه تنها حافظه، بلکه توانایی‌های اجرایی، قضاوت، زبان و شناخت اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. آلزایمر در دسته‌بندی اختلالات نورودژنراتیو قرار می‌گیرد که طی آن، ساختارهای مغزی به‌ویژه در نواحی مرتبط با حافظه و یادگیری دچار آسیب تدریجی می‌شوند.



از منظر روان‌پزشکی، آلزایمر تنها یک اختلال شناختی نیست، بلکه تغییرات رفتاری و روان‌شناختی متعددی مانند افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، توهم و بی‌قراری را نیز به همراه دارد که می‌تواند برای بیمار و اطرافیان او چالش‌برانگیز باشد. این علائم معمولاً در مراحل میانی و پیشرفته

بیماری شدت می‌یابد و نیاز به مداخلات روان‌پزشکی و دارودرمانی را افزایش می‌دهند. مکانیسم‌های زیستی مؤثر در این بیماری شامل تجمع غیرطبیعی پروتئین‌های آمیلوئید بتا و تاو، اختلال در انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند استیل‌کولین، التهاب عصبی مزمن و تغییرات ساختاری در نواحی همچون هیپوکامپ است که مسئول پردازش حافظه و یادگیری محسوب می‌شود.

در مسیر نگارش این کتاب، تلاش کرده‌ام تا علاوه بر ارائه توضیحات علمی و بالینی درباره ماهیت آلزایمر، عوامل خطر، روش‌های تشخیصی و درمان‌های موجود، به ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و حقوقی این بیماری نیز بپردازم. هدف اصلی این کتاب، کمک به درک بهتر این اختلال و ارائه راهکارهای کاربردی برای متخصصان، مراقبان و خانواده‌هایی است که با این بیماری دست‌وپنجه نرم می‌کنند. امید دارم این اثر بتواند گامی مؤثر در افزایش آگاهی عمومی و علمی درباره آلزایمر باشد و به بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌های آن‌ها کمک کند.

دکتر فرامرز ذاکری

متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

### پیشگفتار

در روزگاری زندگی می‌کنیم که هر روز بیماری‌ها و اختلالات ناشناخته و بی‌سابقه و تازه‌ای مطرح می‌شود. بنابراین همین که نشانه‌هایی از «اختلال و بیماری» دیده می‌شود بیش از آنچه که خود بیماری در مدار توجه قرار گیرد، موجی از نگرانی ذهن شخص را پر می‌کند و برای رسیدن به آرامش خاطر باید راه دور و درازی را پشت سر گذاشت و البته اطلاعات دقیق کمک بزرگی در این زمینه است.

فراموشی و فراموشکاری از آن نارسایی‌هایی است که دامنه‌اش به زوال عقل و آلزایمر نیز می‌تواند کشیده شود، حال آنکه توجیحات فراوان و از آن جمله خانه تکانی مغز برای آن مطرح است و مشکل آنقدرها هم پیچیده نیست! از دیدگاه روان‌شناسی، آلزایمر تنها یک مشکل زیستی نیست، بلکه پدیده‌ای است که با ابعاد عاطفی، اجتماعی و رفتاری همراه است. افراد مبتلا، علاوه بر از دست دادن توانایی‌های شناختی، تغییرات عمیقی در هیجانات، الگوهای رفتاری و تعاملات اجتماعی خود تجربه می‌کنند که بر کیفیت زندگی آن‌ها و اطرافیانشان تأثیر می‌گذارد.



یکی از مهم‌ترین چالش‌های روان‌شناختی در آلزایمر، تغییر در ادراک و هویت فردی است. با پیشرفت بیماری، فرد ممکن است خاطرات شخصی خود را از دست بدهد و تدریجاً ارتباطش را با گذشته، خانواده و حتی خودِ درونی‌اش کم‌رنگ ببیند. این فرایند، علاوه بر بیمار، اطرافیان او را نیز دچار بحران‌های روانی و عاطفی می‌کند. احساس ناتوانی، اضطراب، افسردگی و حتی پرخاشگری می‌تواند در مراحل مختلف بیماری مشاهده شود. در این میان، نقش مراقبان و خانواده‌نه‌تنها در مراقبت فیزیکی، بلکه در تأمین حمایت روان‌شناختی بسیار پررنگ است.

بیماری آلزایمر از بیماری‌های نسبتاً جدیدی است که آینده‌ی بشر از جمله جامعه ما را دچار تغییرات جدی کرده و نگرانی تولید کرده و خواهد کرد. بنابراین اگر بتوان با خواندن کتاب کوچکی متوجه شد که فراموشکاری را با چه نشانه‌ها و علایمی می‌توان «عادی و بهنجار» دانست و مخصوصاً اینک چه راهکارها و راه‌حلی برای اصلاح و بهسازی آن پیدا شده - چنین کتابی فرصتی ارزشمند و مغتنم خواهد بود.

دکتر آمنه ذاکری

(متخصص روانشناسی)

## **فصل اول: تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها**

### تعریف آلزایمر

آلزایمر یک اختلال عصبی-شناختی پیش رونده و تحلیل برنده می باشد که عمدتاً در سالمندان بروز می کند و به تدریج موجب زوال عملکردهای شناختی، از جمله حافظه، تفکر، استدلال و توانایی انجام فعالیت های روزمره می شود. این بیماری شایع ترین نوع زوال عقل (دمانس) به حساب می آید و با تخریب تدریجی سلول های عصبی در بخش هایی از مغز، به ویژه نواحی مرتبط با حافظه و یادگیری، همراه است.



ویژگی های زیستی اصلی آلزایمر شامل تجمع غیرطبیعی پروتئین های آمیلوئید بتا و تائو در مغز است که منجر به تشکیل پلاک های آمیلوئیدی و کلاف های نوروفیبریلی می شود. این تغییرات، عملکرد سیناپسی را مختل کرده و باعث التهاب عصبی و کاهش تدریجی حجم مغز می شوند. از نظر علائم، آلزایمر معمولاً با مشکلات خفیف حافظه، دشواری در یافتن کلمات، فراموشی رویدادهای اخیر و کاهش توانایی حل مسائل آغاز می شود. در مراحل اولیه، فرد ممکن است دچار حواس پرتی مکرر، ناتوانی در به خاطر سپردن اطلاعات جدید و مشکل در برنامه ریزی و تصمیم گیری

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

شود. با پیشرفت بیماری، این علائم تشدید شده و فرد در انجام کارهای روزمره، شناخت افراد آشنا و مدیریت امور شخصی دچار ناتوانی می‌شود. تغییرات رفتاری مانند افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، بی‌قراری، بدبینی و حتی توهم و هذیان نیز ممکن است بروز پیدا کند.



در مراحل پیشرفته، فرد به مراقبت کامل نیاز دارد و ممکن است دچار اختلالات شدید زبانی، تغییرات شخصیتی، بی‌قراری و توهم و کاهش توانایی‌های حرکتی شود.

### **آلزایمر و دیگر انواع دمانس**

دمانس (زوال عقل) یک اصطلاح کلی برای توصیف مجموعه‌ای از اختلالات عصبی-شناختی است که موجب کاهش تدریجی عملکردهای ذهنی، از جمله حافظه، تفکر، استدلال و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود. بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانس محسوب می‌شود، اما انواع دیگری از این اختلال وجود دارند که هر یک دارای ویژگی‌های خاصی هستند، که در این کتاب به اختصار توضیح داده می‌شود.

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

### ۱. آلزایمر<sup>۱</sup>

آلزایمر شایع ترین نوع دمانس است که بیش از ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد زوال عقل را شامل می شود. این بیماری پیشرونده با تخریب تدریجی سلول های عصبی در بخش هایی از مغز، به ویژه نواحی مرتبط با حافظه و یادگیری، همراه است. ویژگی های اصلی آلزایمر شامل تشکیل پلاک های آمیلوئیدی و کلاف های نوروفیبریلی است که موجب اختلال در عملکرد سلول های عصبی و کاهش ارتباط بین نورون ها می شود.



### ۲. دمانس عروقی<sup>۲</sup>

این نوع دمانس که پس از آلزایمر دومین نوع شایع زوال عقل است، به دلیل آسیب به عروق خونی مغز و کاهش جریان خون به نواحی مختلف مغزی رخ می دهد. سکتته های مغزی مکرر یا مشکلات عروقی مانند فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا می توانند از عوامل بروز این نوع دمانس باشند. علائم دمانس عروقی معمولاً شامل اختلال در توانایی برنامه ریزی، تصمیم گیری، تمرکز و پردازش اطلاعات است.

<sup>۱</sup> Alzheimer's Disease

<sup>۲</sup> Vascular Dementia

### ۳. دمانس لوی بادی<sup>۱</sup>

این نوع دمانس به دلیل تجمع غیرطبیعی پروتئین‌های آلفا-سینوکلئین (لوی بادی) در سلول‌های مغزی ایجاد می‌شود. بیماران مبتلا به دمانس لوی بادی علاوه بر مشکلات شناختی، ممکن است علائمی شبیه به بیماری پارکینسون، مانند سفتی عضلات، لرزش و کاهش هماهنگی حرکتی را تجربه کنند. از دیگر ویژگی‌های این بیماری، توهمات بینایی، نوسانات شدید در سطح هوشیاری و اختلالات خواب است.



### ۴. دمانس فرونتوتمپورال<sup>۲</sup>

دمانس فرونتوتمپورال گروهی از اختلالات عصبی است که در اثر تخریب سلول‌های عصبی در لوب‌های پیشانی و گیجگاهی مغز رخ می‌دهد. این نوع دمانس بیشتر بر رفتار، احساسات، قضاوت و زبان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث تغییرات شخصیتی شدید، رفتارهای تکانشی و مشکلات زبانی شود.

---

<sup>۱</sup> Lewy Body Dementia - LBD

<sup>۲</sup> Frontotemporal Dementia - FTD

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

برخلاف آلزایمر، اختلالات حافظه در مراحل اولیه این بیماری کمتر دیده می‌شود.

### ۵. دمانس ناشی از بیماری پارکینسون<sup>۱</sup>

بیماری پارکینسون یک اختلال عصبی پیشرونده است که عمدتاً بر حرکات بدن تأثیر می‌گذارد، اما در برخی موارد، افراد مبتلا ممکن است به زوال عقل نیز دچار شوند. دمانس ناشی از پارکینسون معمولاً در مراحل پیشرفته بیماری ظاهر می‌شود و علائمی مانند کندی تفکر، اختلال در حافظه، مشکلات گفتاری و کاهش توانایی حل مسائل را به همراه دارد.



### ۶. دمانس مختلط<sup>۲</sup>

برخی از افراد ممکن است ترکیبی از دو یا چند نوع دمانس را هم‌زمان تجربه کنند، که به آن دمانس مختلط گفته می‌شود. شایع‌ترین نوع آن ترکیب آلزایمر و دمانس عروقی است. این وضعیت تشخیص و درمان را دشوارتر می‌کند، زیرا علائم می‌توانند هم‌پوشانی داشته باشند.

<sup>۱</sup> Parkinson's Disease Dementia - PDD

<sup>۲</sup> Mixed Dementia

## ۷. دمانس ناشی از بیماری‌های نادر

برخی بیماری‌های کمتر شایع نیز می‌توانند منجر به زوال عقل شوند، از جمله:

- دمانس ناشی از بیماری هانتینگتون که یک بیماری ژنتیکی نادر و پیشرونده است.
- دمانس ناشی از هیدروسفالی با فشار طبیعی<sup>۱</sup> که به دلیل تجمع مایع مغزی-منخاعی در بطن‌های مغز ایجاد می‌شود و قابل درمان است.
- دمانس ناشی از ایدز<sup>۲</sup> که به علت تأثیر ویروس HIV بر سلول‌های مغزی رخ می‌دهد.



## ۸. دمانس پایدار ناشی از الکل

دمانس پایدار ناشی از الکل نوعی زوال عقل است که در اثر مصرف طولانی مدت و بیش از حد الکل ایجاد می‌شود. این بیماری باعث آسیب به سلول‌های مغزی، کاهش حجم مغز و اختلال در عملکرد شناختی می‌شود.

---

<sup>۱</sup> Normal Pressure Hydrocephalus - NPH

<sup>۲</sup> HIV-Associated Dementia

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

یکی از دلایل اصلی این نوع دمانس، کمبود ویتامین B<sub>۱</sub> (تیامین) است که معمولاً در افراد مبتلا به سوءمصرف الکل مشاهده می‌شود. علائم این بیماری شامل مشکلات حافظه، کاهش توانایی تصمیم‌گیری، کاهش تمرکز، تغییرات شخصیتی، نوسانات خلقی، و کاهش مهارت‌های اجرایی است. در مراحل پیشرفته‌تر، ممکن است فرد دچار مشکلات تعادل، عدم توانایی در انجام کارهای روزمره و حتی توهم شود. تشخیص این بیماری معمولاً از طریق بررسی سابقه پزشکی، ارزیابی‌های شناختی و تصویربرداری مغزی (مانند MRI یا CT اسکن) انجام می‌شود. همچنین، آزمایش‌های خون برای بررسی کمبودهای تغذیه‌ای مانند سطح تیامین نیز ضروری است.

### علل و عوامل خطر آلزایمر

علل و عوامل خطر آلزایمر ترکیبی از عوامل ژنتیکی، زیستی، محیطی و سبک زندگی هستند که در بروز این بیماری نقش دارند. در حالی که هنوز علت دقیق آلزایمر به طور کامل مشخص نشده است، تحقیقات نشان داده‌اند که چندین عامل می‌توانند احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. در ادامه، به برخی از این عوامل پرداخته می‌شود:

#### ۱. عوامل ژنتیکی

یکی از مهم‌ترین عوامل خطر آلزایمر، وراثت است. برخی ژن‌ها با افزایش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط هستند:

- ژن آپولیپوپروتئین E (APOE): این ژن به‌ویژه نوع ε۴ آن، از مهم‌ترین عوامل ژنتیکی مرتبط با آلزایمر است. افرادی که نسخه‌ای از

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

این ژن را از هر دو والدین خود به ارث می‌برند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به آلزایمر هستند.

- ژن‌های مربوط به تولید آمیلوئید و تائو: جهش‌های ژنتیکی در پروتئین‌های مرتبط با تولید آمیلوئید بتا و تائو (که مسئول تجمع پلاک‌های آمیلوئیدی و کلاف‌های نوروفیبریلی در مغز هستند) می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند.



### ۲. عوامل زیستی

تغییرات در ساختار و عملکرد مغز به‌ویژه در زمینه تجمع پروتئین‌های غیرطبیعی (آمیلوئید و تائو) از علل اصلی بیماری آلزایمر به شمار می‌روند. سایر عوامل زیستی که در بروز آلزایمر نقش دارند عبارتند از:

- اختلال در ارتباطات عصبی: کاهش سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند استیل‌کولین که نقش مهمی در حافظه و یادگیری دارند، می‌تواند به پیشرفت آلزایمر منجر شود.

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

- **التهاب مغزی:** تحقیقات نشان می دهند که التهاب مزمن در مغز می تواند به تخریب سلول های عصبی و پیشرفت بیماری آلزایمر کمک کند.
- **کمبود اکسیژن و اختلالات عروقی مغزی:** مشکلات عروقی مغز مانند سگته های مغزی یا اختلالات در جریان خون می تواند بر عملکرد مغز و بروز آلزایمر تأثیر بگذارند.

### ۳. عوامل محیطی و سبک زندگی

مطالعات نشان داده اند که برخی از عوامل محیطی و عادات زندگی می توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند:



- **عدم فعالیت بدنی:** کمبود ورزش و فعالیت بدنی می تواند با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط باشد، زیرا ورزش به بهبود عملکرد مغز، افزایش جریان خون به مغز و تقویت ارتباطات عصبی کمک می کند.
- **رژیم غذایی ناسالم:** رژیم های غذایی سرشار از چربی های اشباع شده و قند می توانند با افزایش خطر ابتلا به آلزایمر ارتباط داشته باشند. در عوض، رژیم های غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها، اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین ها می توانند مفید باشند.

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- استرس مزمن: استرس بلندمدت می تواند منجر به تغییرات منفی در مغز و افزایش آسیب به سلول های عصبی شود.
- کم خوابی: اختلالات خواب، به ویژه بی خوابی مزمن، می توانند با افزایش خطر آلزایمر ارتباط داشته باشند.



- استعمال دخانیات و مصرف الکل: مصرف سیگار و الکل به ویژه در مقادیر زیاد می تواند بر سلامت مغز تأثیر منفی بگذارد و خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.
  - کمبود تحریرک شناختی: عدم مشارکت در فعالیت های ذهنی چالش برانگیز، مانند حل پازل، خواندن، یادگیری زبان یا تعاملات اجتماعی، می تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را بالا ببرد.
۴. عوامل مربوط به سن و جنسیت
- سن: آلزایمر بیشتر در افراد مسن تر مشاهده می شود، به ویژه بعد از ۶۵ سالگی. هرچه فرد مسن تر شود، احتمال ابتلا به این بیماری بیشتر می شود.

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

- جنسیت: زنان به طور متوسط بیشتر از مردان به آلزایمر مبتلا می‌شوند. این امر ممکن است به دلیل تفاوت‌های هورمونی یا فیزیولوژیکی باشد که در زنان و مردان وجود دارد.

### ۵. عوامل مرتبط با بیماری‌های مزمن

برخی بیماری‌های مزمن می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند:



- بیماری‌های قلبی-عروقی: فشار خون بالا، دیابت، کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند.

- دیابت نوع ۲: این بیماری به دلیل تأثیرات منفی بر متابولیسم مغز و اختلال در عملکرد عروقی می‌تواند خطر آلزایمر را بیشتر کند.

### ۶. عوامل روانی و اجتماعی

- تاریخچه افسردگی: افراد مبتلا به افسردگی مزمن ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آلزایمر باشند.
- تنهایی و انزوا اجتماعی: نداشتن روابط اجتماعی و احساس انزوا می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به آلزایمر منجر شود، زیرا تعاملات

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

اجتماعی و پشتیبانی اجتماعی نقش مهمی در حفظ سلامت مغز دارند.



### **نشانه‌های آلزایمر کدامند؟**

آلزایمر یک بیماری پیشرونده است که به تدریج بر عملکرد شناختی فرد تأثیر می‌گذارد. نشانه‌ها و علائم این بیماری معمولاً به صورت تدریجی و در مراحل مختلف بروز می‌کنند و با پیشرفت بیماری، شدت می‌یابند. این علائم می‌توانند شامل مشکلات حافظه، اختلالات شناختی و تغییرات رفتاری و عاطفی باشند. در ادامه، به مهم‌ترین نشانه‌های آلزایمر اشاره شده است:

#### **۱. مشکلات حافظه**

- **فراموشی مکرر رویدادهای اخیر:** یکی از نخستین و بارزترین علائم آلزایمر فراموشی مکرر رویدادهایی است که به تازگی رخ داده‌اند. برای مثال، فرد ممکن است به طور مداوم فراموش کند که با چه کسی صحبت کرده یا در چه زمانی یک اتفاق خاص رخ داده است. این نوع فراموشی به طور معمول در ابتدای بیماری ظاهر می‌شود.

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

- فراموش کردن نامها و مکانها: یکی دیگر از علائم شایع آلزایمر فراموش کردن نامها یا مکانهای آشناست. فرد ممکن است نام دوستان نزدیک، اعضای خانواده یا حتی مکانهایی که به خوبی با آنها آشنا بوده است، فراموش کند. در برخی موارد، فرد ممکن است حتی نتواند مکانهای آشنا را شناسایی کند و در محیطهای روزمره دچار سردرگمی شود.



- پرسش های تکراری: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است سوالات مشابهی را چندین بار در مدت زمان کوتاهی بپرسند، مانند سوالات مربوط به ساعت، روز یا قرارهای ملاقات. این تکرار نشان دهنده ضعف در حافظه کوتاه مدت است که به تدریج در طول بیماری تشدید می شود.

### ۲. مشکلات در تفکر و حل مسائل

- کاهش توانایی حل مشکلات: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است در مواجهه با مشکلات روزمره و پیچیده، دچار مشکل شوند. برای مثال، فرد ممکن است نتواند صورت حساب های مالی را به درستی مدیریت

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

کند یا در درک و پیگیری دستورالعمل‌ها برای انجام یک فعالیت، دچار سردرگمی شود.



- **اشکال در انجام فعالیت‌های روزمره:** یکی دیگر از علائم رایج آلزایمر دشواری در انجام فعالیت‌های روزمره است. به طور مثال، فرد ممکن است نتواند به راحتی در خانه کارهایی مانند آشپزی، نظافت یا مدیریت کارهای روزانه را انجام دهد. در مراحل پیشرفته بیماری، انجام ساده‌ترین فعالیت‌ها نیز می‌تواند چالش برانگیز شود.

### ۳. اختلالات زبانی و گفتاری

- **مشکلات در یافتن کلمات:** افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است در پیدا کردن کلمات مناسب برای بیان افکارشان دچار مشکل شوند. این مشکل ممکن است به صورت فراموش کردن نام اشیاء یا افرادی که قصد دارند در موردشان صحبت کنند، بروز پیدا کند. در برخی موارد، فرد ممکن است از کلمات اشتباه یا مبهم استفاده کند.

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

- تکرار جملات یا پرسش‌ها: به دلیل مشکلات حافظه و کلام، افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است جملات یا پرسش‌های خود را بارها تکرار کنند. این تکرار ممکن است باعث آزار اطرافیان شود، زیرا آن‌ها به وضوح متوجه می‌شوند که فرد به یاد نمی‌آورد که قبلاً چه گفته است.



### ۴. دشواری در شناخت زمان و مکان

- اختلال در زمان‌سنجی: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است در درک زمان و تاریخ دچار مشکل شوند. برای مثال، آن‌ها ممکن است فراموش کنند که چه روز یا ماهی است یا حتی متوجه گذر زمان نشوند.
- گم شدن در مکان‌های آشنا: یکی از علائم نگران‌کننده آلزایمر این است که فرد ممکن است در مکان‌های آشنا خود گم شود. به عنوان مثال، فرد ممکن است در خانه خود گم شود یا در مسیرهای روزمره‌ای که قبلاً به خوبی می‌شناخته، دچار سردرگمی شود.

### ۵. اختلال در قضاوت و تصمیم‌گیری

- کاهش توانایی در ارزیابی خطر: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است نتوانند تصمیمات صحیح و منطقی بگیرند. برای مثال، ممکن است

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

خریدهای غیرضروری و بی‌مورد انجام دهند، یا با افراد غریبه در مکان‌های غیرامن گفتگو کنند.

- رفتارهای غیرمنطقی و غیرعادی: در مراحل پیشرفته بیماری، فرد ممکن است رفتارهایی را از خود نشان دهد که منطقی یا معمول به نظر نمی‌رسند. مثلاً ممکن است لباسی نامناسب برای فصل یا موقعیت خاصی بپوشد یا رفتارهای اجتماعی غیرمعمولی از خود نشان دهد.



### ۶. تغییرات رفتاری و عاطفی

- اختلالات در وضعیت روحی: افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است تغییرات شدیدی در وضعیت روحی خود تجربه کنند. این تغییرات می‌تواند شامل احساسات افسردگی، اضطراب، عصبانیت و تغییرات خلقی ناگهانی باشند.
- آشفتگی و بی‌قراری: به‌ویژه در ساعات شب، فرد مبتلا ممکن است بی‌قراری و احساس سردرگمی بیشتری تجربه کند. این حالت می‌تواند به رفتارهای آشفتگی یا اضطراب‌های شدید منجر شود.

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

- **توهمات و پارانویا:** در مراحل پیشرفته آلزایمر، بیمار ممکن است دچار توهمات بصری یا شنوایی شود یا نسبت به اطرافیان خود شکاک و پارانوئید شود.

### ۷. اختلالات در رفتار اجتماعی و روابط

- **کم توجهی به روابط اجتماعی:** یکی از نشانه‌های آلزایمر این است که فرد ممکن است علاقه‌اش به روابط اجتماعی و تعامل با دیگران کاهش یابد. او ممکن است از فعالیت‌های اجتماعی که قبلاً از آن لذت می‌برده است، اجتناب کند و تمایلی به ارتباط با دیگران نداشته باشد.

- **عدم توجه به بهداشت شخصی:** به دلیل کاهش توجه به جزئیات و مشکلات شناختی، افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است به بهداشت شخصی خود اهمیت ندهند. این می‌تواند شامل فراموشی در شستشو یا تغییر لباس‌های کثیف باشد.

### ۸. تغییرات در الگوهای خواب

- **بی‌خوابی و خواب‌آلودگی در طول روز:** تغییرات در الگوی خواب از دیگر علائم رایج آلزایمر است. بیمار ممکن است در طول روز احساس خواب‌آلودگی کند و در شب دچار بی‌خوابی شود.



## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- **بی‌قراری شبانه:** در شب، برخی از بیماران ممکن است دچار بی‌قراری شده و از خواب بیدار شوند. این بی‌قراری ممکن است همراه با رفتارهای آشفته مانند راه رفتن در شب باشد.

### ۹. کاهش توانایی در مدیریت امور مالی

- **سوءمدیریت مالی:** یکی دیگر از مشکلات رایج در افراد مبتلا به آلزایمر سوءمدیریت امور مالی است. این افراد ممکن است صورتحساب‌های مالی خود را فراموش کنند، خریدهایی غیرضروری انجام دهند یا حتی پول را گم کنند. این مشکلات ممکن است به دلیل اختلال در توانایی‌های شناختی فرد برای برنامه‌ریزی و سازماندهی رخ دهد.

این نشانه‌ها ممکن است به‌طور تدریجی و در طول زمان ظهور کنند و هر فرد ممکن است مجموعه‌ای از علائم متفاوت را تجربه کند. در صورت مشاهده چنین نشانه‌هایی، توصیه می‌شود که فرد تحت نظر روانپزشک قرار گیرد تا تشخیص و درمان مناسب آغاز شود.

### **لزوم توجه به آلزایمر**

لزوم توجه به آلزایمر به دلیل شیوع بالای این بیماری و تاثیرات عمیق آن بر زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی بسیار مهم است. این بیماری نه تنها بر عملکرد شناختی و جسمی فرد مبتلا تأثیر می‌گذارد، بلکه به دلیل ماهیت پیشرونده‌اش، باعث تغییرات عاطفی، اجتماعی و روان‌شناختی نیز می‌شود که می‌تواند زندگی فرد را به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهد. در اینجا به برخی از دلایل لزوم توجه به آلزایمر اشاره می‌شود:

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

۱. افزایش شیوع بیماری در جمعیت سالمندان آلزایمر شایع ترین نوع دمانس (زوال عقل) است که به طور عمده در سالمندان مشاهده می شود. با افزایش امید به زندگی و روند پیری جمعیت ها در بسیاری از کشورهای جهان، به ویژه در جوامع پیشرفته، تعداد افراد مبتلا به آلزایمر به طور چشمگیری در حال افزایش است. این امر باعث می شود که آلزایمر به یک چالش عمده به ویژه در زمینه بهداشت عمومی و مراقبت های بهداشتی تبدیل شود.



۲. تأثیرات عاطفی و روان شناختی آلزایمر باعث تغییرات گسترده ای در وضعیت روان شناختی فرد مبتلا می شود. این تغییرات می تواند شامل افسردگی، اضطراب، سردرگمی و حتی اختلالات رفتاری مانند پرخاشگری باشند. به ویژه در مراحل پیشرفته، فرد ممکن است ارتباطات عاطفی خود را از دست بدهد که می تواند به بحران های روانی و اجتماعی منجر شود. مراقبت های روان شناختی و عاطفی به ویژه برای بیماران و خانواده های آنان ضروری است.

۳. تأثیرات بر خانواده و مراقبان آلزایمر نه تنها بر فرد مبتلا بلکه بر اعضای خانواده و مراقبان نیز فشار زیادی وارد می کند. افراد خانواده باید در طول

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

زمان، تغییرات بیماری را مدیریت کرده و فرد مبتلا را از نظر جسمی و عاطفی حمایت کنند. این مسئولیت می‌تواند منجر به اضطراب، استرس و خستگی شدید در مراقبان شود. بنابراین، ارائه حمایت‌های مناسب به مراقبان و خانواده‌ها بسیار اهمیت دارد.



۴. **هزینه‌های اقتصادی بالا** آلزایمر به دلیل نیاز به مراقبت‌های مداوم و پیچیده، هزینه‌های اقتصادی بالایی را ایجاد می‌کند. هزینه‌های مربوط به درمان، دارو، مراقبت‌های خانگی و اقامت در مراکز تخصصی برای بیماران مبتلا به آلزایمر بسیار زیاد است. از این رو، توجه به آلزایمر در سطح اجتماعی و برنامه‌ریزی برای پشتیبانی مالی و مراقبتی از بیماران اهمیت زیادی دارد.

۵. **لزوم تشخیص زودهنگام و مداخلات درمانی** هرچه تشخیص آلزایمر در مراحل اولیه‌تری صورت گیرد، امکان مداخلات درمانی و حمایتی مؤثرتر بیشتر خواهد بود. درمان‌های دارویی و غیردارویی می‌توانند به کند کردن پیشرفت بیماری و بهبود کیفیت زندگی بیمار کمک کنند. در این راستا، شناسایی علائم اولیه و مراجعه به روانپزشک برای تشخیص دقیق و شروع درمان بسیار حائز اهمیت است.

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

۶. آگاهی عمومی و پیشگیری توجه به آلزایمر و افزایش آگاهی عمومی در مورد علائم و روش های پیشگیری از آن می تواند به کاهش نرخ ابتلا به بیماری کمک کند. به ویژه از طریق تغییر سبک زندگی، حفظ سلامت مغز، تغذیه مناسب و ورزش، می توان عواملی را که ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند، کنترل و کاهش داد. این آگاهی می تواند به جامعه کمک کند تا درک بهتری از بیماری داشته باشد و به افراد مبتلا و خانواده های آنان حمایت های بهتری ارائه دهد.

۷. تحقیقات و توسعه درمان های نوین با توجه به پیچیدگی های آلزایمر، تحقیقات علمی و روانپزشکی برای درک بهتر علل و درمان های مؤثر این بیماری ضروری است. توجه به آلزایمر به توسعه روش های درمانی و تشخیص دقیق تر کمک می کند و به پژوهشگران و متخصصان اعصاب و روان این امکان را می دهد تا درمان های جدید و مؤثری را برای کاهش علائم و پیشرفت بیماری توسعه دهند.



## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

با توجه به این نکات، توجه به آلزایمر نه تنها از منظر روانپزشکی و بهداشتی، بلکه از لحاظ اجتماعی و اقتصادی نیز ضروری است. اقدامات پیشگیرانه، درمان زود هنگام و حمایت‌های جامع می‌تواند تأثیرات منفی این بیماری را کاهش دهند و کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌های آنان را بهبود بخشند.

### **ضرورت مداخلات پیشگیرانه و درمانی**

ضرورت مداخلات پیشگیرانه و درمانی در آلزایمر به دلیل ماهیت پیش‌رونده، پیچیده و تأثیرات عمیق این بیماری بر زندگی فرد و اطرافیان او بسیار حیاتی است. آلزایمر، به‌عنوان شایع‌ترین نوع دمانس، نه تنها بر عملکرد شناختی فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه به‌طور گسترده‌ای بر جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و اقتصادی زندگی افراد مبتلا و خانواده‌های آنان نیز اثر می‌گذارد. با توجه به عدم وجود درمان قطعی و روند تدریجی پیشرفت بیماری، مداخلات پیشگیرانه و درمانی می‌توانند نقشی اساسی در کاهش پیشرفت بیماری، بهبود کیفیت زندگی بیماران و کاهش بار مالی و اجتماعی بیماری ایفا کنند. در ادامه، به اهمیت این مداخلات پرداخته می‌شود:

#### **۱. کاهش پیشرفت بیماری و بهبود کیفیت زندگی**

مداخلات درمانی زود هنگام و مؤثر می‌توانند روند پیشرفت بیماری آلزایمر را کند کرده و از تشدید سریع آن جلوگیری کنند. در مراحل اولیه بیماری، درمان‌های دارویی موجود مانند مهارکننده‌های آنزیم کولین استراز، مهارکننده‌های NMDA و داروهای جدید در حال تحقیق می‌توانند به کنترل علائم بیماری کمک کرده و از تخریب بیشتر عملکردهای شناختی جلوگیری کنند. به‌علاوه، مداخلات غیردارویی نظیر توانبخشی شناختی،

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

مشاوره روان‌شناختی، و تقویت تعاملات اجتماعی و حمایت از ارتباطات انسانی می‌توانند باعث بهبود کیفیت زندگی بیمار شوند و استقلال نسبی او را حفظ کنند. این مداخلات می‌توانند از ابتلا به مشکلات عاطفی و اجتماعی جلوگیری کرده و به بیمار کمک کنند تا به صورت بهتری با بیماری خود کنار بیاید.

### ۲. مدیریت علائم عاطفی و روان‌شناختی

آلزایمر اغلب با تغییرات شدید در وضعیت عاطفی و روان‌شناختی فرد همراه است. بیماران مبتلا به آلزایمر ممکن است دچار اضطراب، افسردگی، تغییرات شدید در خلق‌وخو و مشکلات رفتاری شوند. مداخلات روان‌شناختی و حمایتی مانند مشاوره فردی یا گروهی، درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) و درمان‌های حمایتی می‌توانند به بیماران کمک کنند تا با احساسات و اضطراب‌های ناشی از بیماری خود مقابله کنند. این درمان‌ها همچنین به کاهش افسردگی، اضطراب و احساس بی‌ارزشی در بیماران کمک کرده و می‌تواند کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشد. از طرفی، این مداخلات می‌توانند به مراقبان کمک کنند تا با استرس‌های روانی و عاطفی خود مقابله کنند.



### ۳. حمایت از خانواده‌ها و مراقبان

مراقبت از فرد مبتلا به آلزایمر مسئولیت سنگینی است که می‌تواند به استرس، خستگی، و مشکلات روانی برای اعضای خانواده و مراقبان منجر شود. در بسیاری از موارد، این مراقبت‌ها به‌طور کامل بر دوش خانواده‌هاست و فشار زیادی را بر آنها وارد می‌کند. مداخلات درمانی و پیشگیرانه نه تنها باید شامل بیمار، بلکه باید به خانواده‌ها و مراقبان نیز توجه کنند. آموزش و آگاهی خانواده‌ها در زمینه نحوه مراقبت، مدیریت تغییرات رفتاری، استراتژی‌های مقابله با مشکلات روزمره، و روش‌های کاهش استرس می‌تواند به کاهش بار عاطفی و روانی آنها کمک کند. علاوه بر این، ارائه حمایت‌های روانی و اجتماعی به مراقبان و خانواده‌ها از طریق گروه‌های حمایتی، مشاوره و خدمات اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی و فشار را کاهش دهد.

### ۴. تشخیص زودهنگام و پیشگیری

تشخیص آلزایمر در مراحل اولیه می‌تواند تأثیر زیادی بر روند بیماری داشته باشد. در این مرحله، مداخلات درمانی و پیشگیرانه می‌توانند بسیار مؤثرتر از مراحل پیشرفته باشند. پیشگیری از آلزایمر از طریق تغییرات سبک زندگی مانند تغذیه سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس، حفظ روابط اجتماعی و سلامت روان می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بهبود سلامت قلبی-عروقی و کنترل فاکتورهای خطر مانند فشار خون بالا، دیابت و چاقی در سنین جوانی و میانسالی می‌تواند از بروز آلزایمر در سنین بالا پیشگیری کند. همچنین، شناسایی علائم اولیه بیماری و

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

مراجعه به روانپزشک در مراحل اولیه می تواند به تصمیم گیری های درمانی بهتر و مؤثرتر کمک کند.



### ۵. کاهش بار اقتصادی و اجتماعی

آلزایمر نه تنها بر فرد مبتلا تأثیر می گذارد، بلکه بار اقتصادی زیادی به خانواده ها و جامعه تحمیل می کند. مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر نیازمند منابع مالی، زمانی و انسانی زیادی است. هزینه های مراقبت های پزشکی، توانبخشی، و مراقبت های بلندمدت می تواند فشار زیادی بر سیستم های بهداشتی و بیمه ای وارد کند. مداخلات پیشگیرانه می توانند از این بار اقتصادی بکاهند و هزینه های مرتبط با درمان های طولانی مدت و مراقبت های روانپزشکی را کاهش دهند. علاوه بر این، درمان های مؤثر و پیشگیری از پیشرفت بیماری می تواند فشار را از روی نظام های بهداشتی، نظام های تأمین اجتماعی و نظام های مراقبتی کم کند.

### ۶. افزایش آگاهی و آموزش عمومی

آگاهی عمومی در مورد علائم، عوامل خطر و راه های پیشگیری از آلزایمر می تواند به تشخیص زودهنگام و کاهش استرس بیماران و خانواده ها کمک کند. آموزش عمومی در خصوص اهمیت مراقبت های بهداشتی، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و حفظ سلامت مغز می تواند نقش مؤثری در

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

کاهش بروز بیماری ایفا کند. آگاهی‌سازی و تشویق مردم به ایجاد سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک کند. همچنین، آموزش جامعه در خصوص چگونگی تعامل با افراد مبتلا به آلزایمر و شناخت علائم اولیه بیماری می‌تواند به بهبود تعاملات اجتماعی و پذیرش بهتر بیماران در جامعه کمک کند.



### ۷. تحقیقات و پیشرفت‌های علمی

با توجه به پیچیدگی‌های آلزایمر و عدم وجود درمان قطعی برای آن، مداخلات درمانی باید بر اساس تحقیقات علمی و پیشرفت‌های جدید باشد. پژوهش‌های علمی در زمینه‌های مختلف، از جمله کشف علل دقیق بیماری، عوامل ژنتیکی و محیطی، درمان‌های دارویی جدید، درمان‌های ژنتیکی، و روش‌های نوین برای مدیریت علائم بیماری، می‌تواند به پیشگیری، درمان و کنترل بهتر بیماری کمک کند. پژوهش‌ها در زمینه داروهای جدید، درمان‌های مولکولی، و روش‌های نوین توانبخشی و حمایت از بیمار همچنان از اولویت‌های تحقیقاتی در این زمینه هستند. همچنین، استفاده از فناوری‌های نوین مانند واقعیت مجازی و هوش مصنوعی برای تشخیص و

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

درمان آلزایمر می تواند در آینده به طور چشمگیری بر مراقبت از بیماران تأثیرگذار باشد.

### انواع آلزایمر

اختلال آلزایمر به عنوان یک بیماری مغزی پیشرونده، به طور کلی به دو نوع اصلی تقسیم می شود: آلزایمر معمولی (یا آلزایمر اسپوریک) و آلزایمر ارثی (که نادرتر است). این دو نوع تفاوت هایی در علل و روند پیشرفت بیماری دارند. در ادامه، انواع مختلف آلزایمر و ویژگی های آنها را بررسی می کنیم:



#### ۱. آلزایمر معمولی (اسپوریک)

این نوع آلزایمر شایع ترین نوع بیماری است و تقریباً ۹۵٪ از موارد آلزایمر را تشکیل می دهد. علل دقیق این نوع بیماری هنوز به طور کامل مشخص نشده است، اما به نظر می رسد ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و سبک زندگی در بروز آن نقش دارند. این نوع آلزایمر بیشتر در افراد مسن (بیش از ۶۵ سال) بروز می کند و معمولاً به صورت تدریجی آغاز می شود و با گذشت زمان به تدریج شدیدتر می شود. برخی از عوامل خطر این نوع آلزایمر شامل سن، سابقه خانوادگی، دیابت، فشار خون بالا، و مشکلات قلبی هستند.



## ۲. آلزایمر ارثی (ژنتیک)

آلزایمر ارثی یا ژنتیکی نوعی از بیماری است که به طور مستقیم از طریق ژن‌های معیوب به نسل‌های بعد منتقل می‌شود. این نوع آلزایمر نسبت به آلزایمر معمولی نادرتر است و معمولاً در سنین ۳۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند. در این نوع آلزایمر، جهش‌هایی در سه ژن خاص (ژن‌های APP، PSEN ۱ و PSEN ۲) موجب بروز بیماری می‌شود. افراد مبتلا به آلزایمر ارثی معمولاً پیش از سن ۶۵ سالگی علائم بیماری را تجربه می‌کنند و اغلب روند بیماری در آنها سریع‌تر از آلزایمر معمولی پیش می‌رود.

## ۳. آلزایمر زود هنگام<sup>۱</sup>

آلزایمر زود هنگام نوعی از بیماری است که در سنین پایین‌تر از ۶۵ سال (معمولاً بین ۴۰ تا ۶۰ سال) آغاز می‌شود. این نوع آلزایمر ممکن است به طور ژنتیکی مرتبط باشد، به‌ویژه در صورتی که فرد سابقه خانوادگی آلزایمر یا بیماری‌های مشابه را داشته باشد. علائم این نوع آلزایمر معمولاً

---

<sup>۱</sup> Early-onset Alzheimer's

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

شامل مشکلات حافظه، اختلالات شناختی و تغییرات رفتاری هستند و معمولاً پیشرفت بیماری سریع‌تر از آلزایمر معمولی است.

### ۴. آلزایمر مرتبط با بیماری‌های دیگر

این نوع آلزایمر به‌طور معمول به دلیل شرایط یا بیماری‌های دیگری که به‌طور مستقیم بر مغز تأثیر می‌گذارند، بروز می‌کند. این بیماری‌ها ممکن است شامل ضربه‌های مغزی، سکته مغزی، بیماری پارکینسون، یا اختلالات عروقی باشند. در این نوع، مغز ممکن است تحت تأثیر بیماری زمینه‌ای قرار گیرد و روند آلزایمر شروع شود.

### ۵. آلزایمر پرفرفیری<sup>۱</sup>

آلزایمر پرفرفیری یک نوع ژنتیکی است که معمولاً در سنین پایین‌تر شروع می‌شود و از طریق وراثت به نسل‌های بعد منتقل می‌شود. این نوع آلزایمر به‌طور خاص در مواردی که جهش‌های ژنتیکی در ژن‌های APP، PSEN ۱ و PSEN ۲ وجود داشته باشد، بروز می‌کند. این نوع آلزایمر می‌تواند باعث بروز بیماری در افراد جوان‌تر و در سنین ۳۰ تا ۶۰ سالگی شود.

### ۶. آلزایمر وابسته به محیط و سبک زندگی

آلزایمر ممکن است در نتیجه عوامل محیطی، تغذیه‌ای و سبک زندگی نادرست نیز بروز کند. عوامل مانند فشار روانی مزمن، استرس، رژیم غذایی ناسالم، نداشتن فعالیت بدنی و مشکلات اجتماعی و رعایت نکردن بهداشت خواب، می‌توانند نقش مهمی در افزایش خطر ابتلا به آلزایمر داشته باشند.

---

<sup>۱</sup> Familial Alzheimer's Disease

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

تغییرات در این عوامل می‌توانند تأثیر زیادی بر بروز و پیشرفت بیماری داشته باشند.



### **مراحل پیشرفت بیماری آلزایمر**

پیشرفت بیماری آلزایمر به‌طور تدریجی و در مراحل مختلف اتفاق می‌افتد و این فرآیند می‌تواند بسته به ویژگی‌های فردی، شدت بیماری و نوع مراقبت‌های درمانی، متفاوت باشد. آلزایمر به‌طور کلی به چهار مرحله اصلی تقسیم می‌شود که هر کدام ویژگی‌ها، علائم و نیازهای خاص خود را دارند. در اینجا توضیح بیشتری در مورد هر مرحله آورده شده است:

#### **۱. مرحله اولیه (خفه)**

در مرحله اولیه آلزایمر، تغییرات شناختی و رفتاری به‌طور معمول کم و خفیف هستند. این مرحله ممکن است مدت زمان طولانی به‌طور نامشخص ادامه یابد و علائم آن می‌تواند به سادگی با فراموشی‌های طبیعی مرتبط با پیری یا استرس‌های روزمره اشتباه گرفته شود. ویژگی‌های این مرحله شامل موارد زیر هستند:

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

- فراموشی رویدادهای اخیر: افراد مبتلا ممکن است جزئیات جلسات، قرارهای ملاقات یا رویدادهای مهم اخیر را فراموش کنند.



- مشکل در یادآوری نامها و کلمات: فرد ممکن است در یادآوری نام افراد یا اشیاء به مشکل برخورد کند و از کلمات مبهم یا نادرست استفاده کند.
  - گم شدن اشیاء: فرد ممکن است اشیاء را در مکانهای معمول خود بگذارد و نتواند آنها را پیدا کند.
  - اختلال در انجام فعالیت های پیچیده: این افراد ممکن است در انجام کارهایی که نیاز به برنامه ریزی یا تفکر دارند، مانند مدیریت امور مالی، مشکل داشته باشند.
- در این مرحله، اکثر افراد می توانند علائم خود را پنهان کنند یا از روش های مختلفی برای مقابله با آنها استفاده کنند، مانند یادداشت برداری یا درخواست از دیگران برای یادآوری.



## ۲. مرحله متوسط (ملایم)

این مرحله معمولاً علائم آلزایمر بیشتر آشکار می‌شوند و فرد قادر به پنهان کردن مشکلات خود نخواهد بود. فرد شروع به مواجهه با مشکلات جدی‌تر در حافظه، تفکر و تصمیم‌گیری می‌کند. در این مرحله، بیماری بر زندگی روزمره فرد تأثیر بیشتری دارد:

- **فراموشی مکرر نام‌ها و مکان‌ها:** فرد ممکن است به‌طور مرتب نام‌ها یا مکان‌ها را فراموش کند و نیاز به یادآوری مداوم داشته باشد.
- **عدم توانایی در انجام وظایف روزمره:** افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است از انجام وظایف ساده و روزمره مانند پرداخت صورتحساب‌ها یا پخت و پز ناتوان شوند.
- **مشکلات در برنامه‌ریزی و انجام کارهای پیچیده:** فرد ممکن است نتواند به‌درستی تصمیم‌گیری کند یا در انجام کارهای پیچیده مانند استفاده از وسایل خانگی و آشپزخانه دچار مشکل شود.



- **اختلالات زبانی:** این افراد ممکن است در پیدا کردن کلمات مناسب هنگام صحبت کردن یا در توضیح مفاهیم دچار مشکل شوند.

- **اختلال در شناخت زمان و مکان:** فرد ممکن است نتواند زمان را دقیقاً تشخیص دهد یا در مکان‌های آشنا گم شود.

در این مرحله، فرد ممکن است نیاز به مراقبت بیشتری از دیگران داشته باشد و از دست دادن استقلال خود را تجربه کند. علاوه بر مشکلات شناختی، تغییرات رفتاری نیز مشاهده می‌شود که ممکن است شامل اضطراب، افسردگی، بی‌قراری و حتی پرخاشگری باشد.

### ۳. مرحله پیشرفته (شدید)

در مرحله پیشرفته آلزایمر، علائم به شدت افزایش می‌یابند و فرد به طور قابل توجهی به کمک دیگران برای انجام کارهای روزمره نیاز دارد. در این مرحله، مشکلات شناختی و رفتاری بسیار شدیدتر و آشکارتر می‌شوند:

- **فراموشی شدید و عدم شناسایی افراد آشنا:** فرد ممکن است حتی قادر به شناسایی اعضای نزدیک خانواده خود نباشد و درک نکند که در کجا و در کنار چه کسی است.



- اختلالات شدید در توانایی صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن: فرد به طور فزاینده‌ای قادر به صحبت کردن نخواهد بود و ممکن است به طور کامل از گفتار خود محروم شود.
- کاهش توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره: فرد ممکن است نتواند حتی ساده‌ترین فعالیت‌ها مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن یا رفتن به دستشویی را انجام دهد.
- توهمات و هذیان‌ها: در این مرحله، افراد ممکن است دچار توهمات (مانند دیدن اشخاص یا شنیدن صداهایی که وجود ندارند) و هذیان‌ها (مانند باور به اتفاقات غیر واقعی) شوند.
- مشکلات حرکتی و تعادلی: فرد ممکن است در حرکت دادن بدن خود یا حفظ تعادل با مشکل مواجه شود و حتی قادر به حرکت کردن نباشد.

این مرحله به طور معمول نیازمند مراقبت ۲۴ ساعته است و فرد به شدت وابسته به دیگران برای انجام امور روزمره خواهد بود.



### ۴. مرحله نهایی (مرگ بار)

در مرحله نهایی، آلزایمر به طور کامل بر تمام عملکردهای مغز تأثیر گذاشته و فرد به مراقبت‌های روانپزشکی و پشتیبانی ویژه نیاز دارد. این مرحله معمولاً چندین ماه یا حتی سال‌ها به طول می‌انجامد و فرد مبتلا به آرامی از عملکردهای فیزیکی و شناختی خود محروم می‌شود:

- **عدم توانایی در حرکت دادن اعضای بدن:** فرد ممکن است دچار فلج یا ناتوانی کامل در حرکت دادن اعضای بدن خود شود و نتواند حتی دراز بکشد یا بنشیند.
- **ناتوانی کامل در گفتار یا ارتباط:** فرد در این مرحله ممکن است کاملاً از ارتباطات لفظی محروم شود و قادر به صحبت کردن یا درک دیگران نباشد.
- **کاهش توانایی بلع و خوردن غذا:** بیمار ممکن است به طور کامل از توانایی بلعیدن غذا یا نوشیدن‌ها محروم شود که می‌تواند منجر به سوءتغذیه و عوارض ناشی از آن شود.

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- **عدم شناسایی خود یا دیگران:** فرد مبتلا به آلزایمر در این مرحله حتی ممکن است خود را نشناسد و قادر به تشخیص اعضای خانواده، دوستان یا محیط خود نباشد. این مرحله معمولاً به دلیل مشکلات مرتبط با بلع یا عفونت‌های جسمانی، مانند ذات‌الریه، به مرگ می‌انجامد.

### **پیامدهای آلزایمر**

بیماری آلزایمر، به‌عنوان یک اختلال پیش‌رونده و تخریبی مغزی، نه تنها تأثیرات شدیدی بر فرد مبتلا دارد، بلکه پیامدهای گسترده‌ای در ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، عاطفی، شناختی و بهداشتی نیز ایجاد می‌کند. در اینجا پیامدهای آلزایمر را با جزئیات بیشتری توضیح می‌دهیم:



### **۱. پیامدهای شناختی و روان‌شناختی**

- **اختلالات حافظه و یادآوری:** یکی از اصلی‌ترین و ابتدایی‌ترین علائم آلزایمر، فراموشی است. در مراحل اولیه، فراموشی ممکن است به صورت از دست دادن یادآوری رویدادهای اخیر یا قرارهای ملاقات ظاهر شود. به تدریج، فرد قادر به یادآوری نام‌ها، مکان‌ها و حتی اعضای

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

خانواده یا دوستان نزدیک خود نخواهد بود. این مشکل می‌تواند به ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره منجر شود و فرد را به شدت وابسته به دیگران کند.

- **کاهش توانایی‌های شناختی:** این بیماری به تدریج توانایی فرد را در انجام وظایف پیچیده، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری مختل می‌کند. از آنجا که حافظه کوتاه‌مدت به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد، افراد مبتلا ممکن است نتوانند وظایف ساده‌ای همچون مدیریت مالی، خرید روزانه یا هماهنگی قرار ملاقات‌ها را انجام دهند. این تغییرات می‌تواند باعث افزایش وابستگی به مراقبان شود.

- **اختلالات زبانی:** مشکلات زبانی در آلزایمر به صورت از دست دادن کلمات، جملات بی‌معنی یا عدم توانایی در بیان افکار رخ می‌دهد. این اختلالات می‌توانند به مشکلات ارتباطی شدید منجر شوند و فرد را از شرکت در مکالمات یا تعاملات اجتماعی بازدارند.



- **اختلالات روان‌شناختی:** تغییرات شناختی ممکن است با اختلالات روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب و آشفتگی ذهنی همراه شوند. فرد ممکن است از فقدان توانایی‌های ذهنی خود آگاه باشد و این مسئله می‌تواند باعث ایجاد احساس اضطراب، ترس و ناامیدی در او شود.

## ۲. پیامدهای اجتماعی

- کاهش تعاملات اجتماعی: افراد مبتلا به آلزایمر به‌طور فزاینده‌ای از فعالیت‌های اجتماعی و تعاملات انسانی فاصله می‌گیرند. فراموشی نام‌ها و مکان‌ها و گیجی‌های پی‌درپی موجب می‌شود که فرد در تعاملات اجتماعی دچار مشکل شود و از جامعه و خانواده دور شود. در نتیجه، افراد مبتلا ممکن است به تدریج دچار انزوا شوند.



- از دست دادن استقلال اجتماعی: آلزایمر می‌تواند به‌طور قابل توجهی استقلال فرد را از بین ببرد. بیمار ممکن است توانایی انجام کارهای ساده‌ای همچون خرید، آشپزی، یا حتی مدیریت امور روزمره زندگی را از دست بدهد. این وابستگی می‌تواند تأثیر منفی بر روابط فرد با خانواده و دیگران بگذارد و فشار عاطفی بیشتری به آنها وارد کند.

## ۳. پیامدهای عاطفی و رفتاری

- اضطراب و افسردگی: بیماران آلزایمری به دلیل تغییرات شناختی و از دست دادن توانایی‌های ذهنی خود، به‌طور فزاینده‌ای به افسردگی و اضطراب دچار می‌شوند. احساس ناتوانی و عدم درک از وضعیت خود

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

ممکن است موجب ایجاد ترس و نگرانی از آینده شود. این اختلالات روان‌شناختی علاوه بر ایجاد درد و رنج برای بیمار، بر کیفیت مراقبت‌های ارائه‌شده نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

- **تغییرات رفتاری:** تغییرات رفتاری مانند پرخاشگری، آشفتگی ذهنی، توهمات و هذیان‌ها از جمله نشانه‌های رایج در مراحل پیشرفته بیماری هستند. این تغییرات رفتاری نه تنها باعث مشکلات برای فرد می‌شود، بلکه مراقبان و خانواده‌ها را نیز با چالش‌های شدید مواجه می‌کند. علاوه بر این، این اختلالات می‌توانند روابط خانوادگی را به شدت تحت تأثیر قرار دهند.

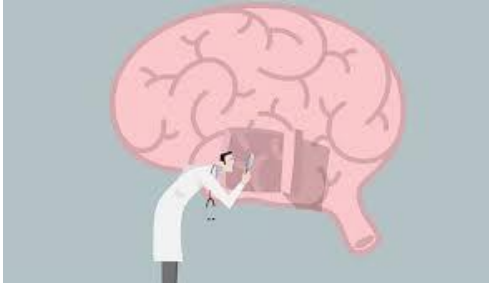
### ۴. پیامدهای اقتصادی

- **هزینه‌های درمانی:** درمان و مراقبت از بیمار مبتلا به آلزایمر، به‌ویژه در مراحل پیشرفته، هزینه‌های سنگینی به همراه دارد. بیمارانی که در مراحل بعدی بیماری به مراقبت‌های ۲۴ ساعته نیاز دارند، هزینه‌های روانپزشکی و روان‌شناسی آنها بسیار زیاد می‌شود. این هزینه‌ها می‌توانند بر خانواده‌ها و سیستم‌های بهداشتی فشار زیادی وارد کنند.

- **بار اقتصادی بر خانواده‌ها:** خانواده‌ها به‌طور معمول مسئول مراقبت از فرد مبتلا به آلزایمر هستند. این مسئولیت می‌تواند بار سنگینی به‌ویژه از نظر مالی و زمانی به خانواده‌ها تحمیل کند. در جوامعی که سیستم‌های بهداشتی محدود و ناتوان هستند، این بار اقتصادی ممکن است حتی بیشتر شود. علاوه بر هزینه‌های درمان،

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

خانواده‌ها ممکن است با کاهش درآمد ناشی از نیاز به مراقبت تمام‌وقت از بیمار مواجه شوند.



- از دست دادن توانایی کار: بسیاری از افرادی که به آلزایمر مبتلا می‌شوند، نمی‌توانند به کار خود ادامه دهند. این کاهش توانایی‌ها نه تنها به کاهش درآمد فرد مبتلا منجر می‌شود، بلکه ممکن است بر اقتصاد کل جامعه نیز تأثیر بگذارد. به‌ویژه در جوامع با سیستم‌های بیمه ضعیف، این مشکل می‌تواند به فشار بیشتر بر سیستم‌های تأمین اجتماعی و بیمه‌ای منجر شود.



### ۵. پیامدهای جسمانی

- از دست دادن توانایی‌های فیزیکی: در مراحل پیشرفته بیماری، فرد ممکن است دچار مشکلات حرکتی شود. این مشکلات می‌تواند شامل عدم تعادل، افتادن‌های مکرر، و دشواری در حرکت باشد. این مسائل به ناتوانی‌های فیزیکی منجر می‌شوند که می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی را برای بیمار افزایش دهد.

- مشکلات بلع و تغذیه: در مراحل نهایی آلزایمر، فرد ممکن است توانایی بلع غذا را از دست بدهد. این اختلال می‌تواند به سوءتغذیه و کاهش وزن منجر شود. در برخی موارد، مشکلات بلع می‌تواند باعث وارد شدن غذا به ریه‌ها و بروز عفونت‌های تنفسی مانند پنومونی شوند که می‌تواند زندگی فرد را تهدید کند.

### ۶. پیامدهای اجتماعی و فرهنگی

- بار اجتماعی بر سیستم بهداشتی: مراقبت از افراد مبتلا به آلزایمر نیازمند مراقبت‌های طولانی مدت و منابع زیاد است. این فشار بر سیستم‌های بهداشتی می‌تواند به مشکلات جدی در تأمین خدمات بهداشتی برای سایر بیماران منجر شود. همچنین، در کشورهای در حال توسعه که منابع بهداشتی محدود است، این مسئله می‌تواند فشار بیشتری به دولت‌ها و خانواده‌ها وارد کند.
- تأثیرات فرهنگی: در جوامع مختلف، نحوه مراقبت از بیماران آلزایمری ممکن است تحت تأثیر عوامل فرهنگی قرار گیرد. به‌عنوان مثال، در بسیاری از جوامع آسیایی و آفریقایی، مراقبت از

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

سالمندان و بیماران به‌ویژه در مراحل پیشرفته بیماری به‌عده خانواده‌ها گذاشته می‌شود. این وظیفه می‌تواند به فشار عاطفی، اجتماعی و حتی اقتصادی بر خانواده‌ها منجر شود.

### ۷. پیامدهای جهانی

- **افزایش شیوع بیماری:** با افزایش جمعیت سالمندان در سراسر جهان، تعداد افرادی که به آلزایمر مبتلا می‌شوند، رو به افزایش است. این روند می‌تواند تقاضا برای خدمات بهداشتی، مراقبتی و پزشکی ویژه آلزایمر را به شدت افزایش دهد. این مسئله می‌تواند چالش‌های بزرگی برای کشورهای مختلف ایجاد کند، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه که زیرساخت‌های بهداشتی ضعیف‌تری دارند.



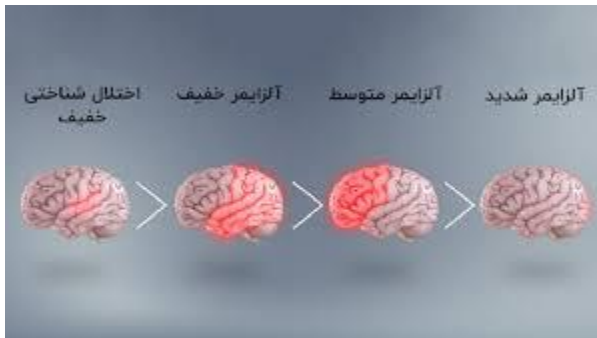
- **کمبود منابع و کارکنان مراقبتی:** یکی از چالش‌های عمده در مراقبت از افراد مبتلا به آلزایمر، کمبود نیروی انسانی متخصص است. به‌ویژه در کشورهایی که با کمبود نیروی کار متخصص مواجه هستند، تأمین پرستاران و مراقبان واجد شرایط برای مراقبت از بیماران آلزایمری می‌تواند بسیار دشوار شود. این کمبود نیرو

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

ممکن است به کاهش کیفیت مراقبت‌ها منجر شود و فشار بیشتری به خانواده‌ها وارد کند.

### ۳. چالش‌های مواجهه با آلزایمر در مراحل مختلف بیماری

- **مراحل اولیه:** در مراحل اولیه آلزایمر، بیماران ممکن است تنها مشکلاتی در حافظه و انجام فعالیت‌های روزمره خود داشته باشند. در این مرحله، بسیاری از خانواده‌ها ممکن است هنوز بتوانند به‌طور خودجوش از بیمار مراقبت کنند، اما با افزایش علائم و نیاز به حمایت بیشتر، مشکلات بیشتری برای مراقبان ایجاد می‌شود.



- **مراحل میانه:** در این مرحله، بیمار به مراقبت‌های بیشتری نیاز دارد و ممکن است توانایی‌های خود را برای انجام کارهای روزمره به‌شدت از دست بدهد. خانواده‌ها ممکن است نیاز به دریافت خدمات روانپزشکی و روان‌شناسی تخصصی پیدا کنند و فشار بیشتری به‌ویژه در زمینه اقتصادی و زمانی بر آنها وارد آید.
- **مراحل پیشرفته:** در مراحل پیشرفته، فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است به‌طور کامل از توانایی‌های شناختی و جسمی خود دست

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

بکشد و به مراقبت ۲۴ ساعته نیاز داشته باشد. در این مرحله، فشار بر خانواده‌ها به‌ویژه در ابعاد روانی و اقتصادی بسیار زیاد می‌شود. نیاز به مراقبت‌های بهداشتی حرفه‌ای و خدمات پرستاری می‌تواند خانواده‌ها را به‌طور جدی با چالش‌های جدیدی مواجه کند.

### تغییرات مغزی در آلزایمر

بیماری آلزایمر، به‌عنوان یک اختلال تخریبی و پیش‌رونده در مغز، تغییرات قابل توجهی در ساختار و عملکرد مغز ایجاد می‌کند. این تغییرات موجب اختلالات شناختی، حافظه، و عملکردهای دیگر در فرد مبتلا می‌شود. در ادامه، به توضیح تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر پرداخته می‌شود:



#### ۱. تجمع پلاک‌های آمیلوئیدی<sup>۱</sup>

- پلاک‌های آمیلوئیدی تجمعات غیرعادی از پروتئین  $\beta$  آمیلوئید هستند که در فضاهای بین سلول‌های مغزی تشکیل می‌شوند. این پلاک‌ها به‌ویژه در مناطقی از مغز که مسئول حافظه و یادگیری هستند، مانند هیپوکامپ، تجمع می‌کنند.

<sup>۱</sup> Amyloid Plaques

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

- پلاک‌های آمیلوئیدی مانع ارتباط مناسب بین سلول‌های عصبی شده و از عملکرد طبیعی مغز جلوگیری می‌کنند. این تجمعات همچنین می‌توانند باعث التهاب و آسیب به سلول‌های مغزی شوند.

### ۲. درهم‌تنیدگی‌های تائو<sup>۱</sup>

- پروتئین تائو که به‌طور طبیعی در سلول‌های عصبی وجود دارد، در مغز افراد مبتلا به آلزایمر به‌طور غیرعادی تغییر شکل می‌دهد و به‌صورت تائوهای درهم‌تنیده در داخل سلول‌های عصبی قرار می‌گیرد. این تائوها از عملکرد طبیعی سلول‌ها جلوگیری کرده و باعث می‌شوند که سلول‌های عصبی از یکدیگر جدا شوند.
- این تغییرات باعث آسیب به ساختار میکروتوبولی درون سلول‌های عصبی می‌شود که نقش مهمی در انتقال مواد مغذی و اطلاعات در مغز دارد. این اختلالات به تدریج باعث مرگ سلول‌های مغزی می‌شود.



<sup>۱</sup> Tau Tangles

### ۳. کاهش اندازه مغز و از دست دادن سلول‌های عصبی

- یکی از تغییرات کلیدی در مغز افراد مبتلا به آلزایمر، کاهش حجم مغز است. این تغییرات معمولاً در مناطقی از مغز که مسئول حافظه و تفکر هستند، به‌ویژه در هیپوکامپ و قشر مغزی، مشاهده می‌شود.
- با پیشرفت بیماری، سلول‌های عصبی در این مناطق تخریب شده و تعداد آنها کاهش می‌یابد. این امر باعث تضعیف عملکردهای شناختی، مانند حافظه و توانایی‌های تصمیم‌گیری، می‌شود.



### ۴. اختلال در انتقال عصبی<sup>۱</sup>

- در افراد مبتلا به آلزایمر، سیستم انتقال عصبی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. یکی از عوامل مهم در این اختلال، کاهش سطح استیل‌کولین است، یک ماده شیمیایی که به انتقال پیام‌های عصبی در مغز کمک می‌کند.
- این کاهش سطح استیل‌کولین باعث اختلال در ارتباط بین سلول‌های عصبی و به‌ویژه در عملکردهای شناختی مانند حافظه و یادآوری

---

<sup>۱</sup> Neurotransmission

## فصل اول : تعریف آلزایمر، دلایل و نشانه ها

می شود. داروهایی که برای درمان آلزایمر استفاده می شوند، معمولاً با هدف افزایش سطح استیل کولین عمل می کنند.

### ۵. التهاب مغزی

- التهاب در مغز یکی دیگر از تغییرات مهم در بیماری آلزایمر است. این التهاب معمولاً به دنبال تجمع پلاک های آمیلوئیدی و تائوهای درهم تنیده رخ می دهد. التهاب مغزی می تواند آسیب بیشتری به سلول های عصبی وارد کرده و فرآیند تخریب مغزی را تسریع کند.
- سیستم ایمنی مغز که توسط میکروگلیا (سلول های ایمنی مغزی) تشکیل شده، معمولاً در پاسخ به تجمعات پلاک ها و تائوها فعال می شود، اما این واکنش ایمنی گاهی می تواند به التهاب مزمن و آسیب به سلول ها منجر شود.

### ۶. آسیب به شریان های مغزی و کاهش خون رسانی

- در افراد مبتلا به آلزایمر، علاوه بر تغییرات سلولی و پلاک های آمیلوئیدی، کاهش جریان خون در مغز نیز مشاهده می شود. این مسئله ممکن است به ویژه در مناطقی از مغز که مسئول حافظه و تصمیم گیری هستند، تأثیرگذار باشد.
- کاهش خون رسانی به مغز باعث می شود که مغز نتواند مواد مغذی و اکسیژن کافی را دریافت کند و این امر به آسیب بیشتر سلول های عصبی و اختلالات عملکردی منجر می شود.

### ۷. اختلال در هم زمانی شبکه های مغزی

- در مغز سالم، مناطق مختلف مغز با هم هماهنگ و به طور مؤثری در فعالیت های شناختی همکاری می کنند. اما در آلزایمر، ارتباط بین این

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- مناطق مختل می‌شود. این اختلالات در هم‌زمانی شبکه‌های مغزی باعث کاهش توانایی‌های شناختی مانند حافظه و تفکر می‌شود.
- همچنین، برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در افراد مبتلا به آلزایمر، نواحی خاصی از مغز که مسئول حافظه بلندمدت هستند، فعالیت کمتری دارند.



## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

## روش‌های پیشگیری از بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر یک اختلال پیشرونده و تخریبی مغزی است که معمولاً در سنین بالا بروز می‌کند و منجر به زوال شناختی، کاهش حافظه و اختلال در عملکردهای روزمره می‌شود. اگرچه تاکنون درمان قطعی برای این بیماری پیدا نشده است، اما تحقیقات نشان داده‌اند که برخی تغییرات در سبک زندگی و رعایت اصول بهداشتی می‌توانند احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش دهند یا روند پیشرفت آن را کندتر کنند. در ادامه، مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از آلزایمر به‌طور مفصل بررسی شده‌اند:



### ۱. حفظ فعالیت ذهنی و تقویت مغز

فعال نگه‌داشتن مغز یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از آلزایمر است. همان‌طور که ورزش برای سلامت بدن ضروری است، تمرینات ذهنی نیز می‌توانند مغز را فعال نگه‌دارند و احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش دهند. برخی از راه‌های تقویت ذهن عبارتند از:

- **مطالعه مستمر:** خواندن کتاب، روزنامه و مقالات علمی می‌تواند مغز را تحریک کند و عملکرد شناختی را بهبود بخشد.

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

- حل معما و بازی های فکری: بازی هایی مانند شطرنج، سودوکو، جدول کلمات متقاطع و پازل های پیچیده به تقویت حافظه و افزایش تمرکز کمک می کنند.
- یادگیری مهارت های جدید: آموزش یک زبان جدید، یادگیری یک ساز موسیقی، نقاشی یا هنرهای دستی می تواند باعث افزایش ارتباطات عصبی و جلوگیری از زوال شناختی شود.
- نوشتن و خاطره نویسی: نوشتن روزانه و به ویژه یادداشت برداری از وقایع زندگی می تواند حافظه را تقویت کند و از کاهش عملکرد شناختی جلوگیری نماید.



### ۲. ورزش منظم و نقش آن در پیشگیری از آلزایمر

ورزش منظم یکی از مهم ترین راهکارهای پیشگیری از بیماری آلزایمر و تقویت عملکرد شناختی است. تحقیقات علمی نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم می تواند از طریق افزایش جریان خون به مغز، بهبود عملکرد سلول های عصبی و کاهش استرس، به کاهش خطر زوال عقل کمک کند. ورزش نه تنها برای سلامت جسمی مفید است، بلکه به افزایش حجم برخی از بخش های مغز، به ویژه هیپوکامپ (که نقش مهمی در حافظه دارد)، کمک می کند.

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

همچنین، فعالیت‌های بدنی باعث ترشح فاکتورهای رشد عصبی (مانند BDNF - Brain-Derived Neurotrophic Factor) می‌شوند که در

تقویت و ترمیم نورون‌های مغزی نقش حیاتی دارند.

در ادامه، به تفکیک انواع ورزش‌هایی که در کاهش خطر آلزایمر مؤثر هستند، پرداخته شده است:



### ۱. پیاده‌روی روزانه: ساده‌ترین راه برای تقویت مغز

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین، در دسترس‌ترین و در عین حال مؤثرترین فعالیت‌های بدنی برای حفظ سلامت مغز است. تحقیقات نشان می‌دهد که حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در روز می‌تواند تأثیرات چشمگیری بر عملکرد شناختی داشته باشد.

### ◆ مزایای پیاده‌روی برای سلامت مغز:

- افزایش گردش خون مغزی: باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به سلول‌های مغزی شده و از تخریب نورون‌ها جلوگیری می‌کند.

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

- کاهش التهاب مغزی: پیاده‌روی منظم می‌تواند سطح التهاب در بدن را کاهش داده و از آسیب‌های عصبی ناشی از بیماری‌های التهابی جلوگیری کند.
- کاهش استرس و بهبود خلق و خو: پیاده‌روی باعث ترشح اندورفین و سروتونین می‌شود که در کاهش استرس و افزایش حس شادی و آرامش مؤثرند.
- بهبود خواب: افرادی که به‌طور منظم پیاده‌روی می‌کنند، خواب باکیفیت‌تری دارند که برای تقویت حافظه ضروری است.



- افزایش حجم هیپوکامپ: مطالعات نشان داده‌اند که پیاده‌روی منظم می‌تواند حجم هیپوکامپ (ناحیه‌ای از مغز که در یادگیری و حافظه نقش دارد) را افزایش دهد و از تحلیل رفتن آن جلوگیری کند.

### ۲. تمرینات هوازی: کلید تقویت سیستم عصبی و قلبی-عروقی

ورزش‌های هوازی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و حرکات موزون، تأثیر بسزایی در بهبود عملکرد شناختی دارند. این تمرینات موجب افزایش تولید انرژی، کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود عملکرد قلب و عروق می‌شوند.

❖ مزایای تمرینات هوازی برای مغز

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- افزایش تولید هورمون‌های رشد عصبی: فعالیت‌های هوازی باعث افزایش سطح BDNF می‌شوند که برای رشد و ترمیم سلول‌های مغزی ضروری است.
- کاهش خطر دیابت و بیماری‌های قلبی: دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی از عوامل خطر آلزایمر هستند که با ورزش‌های هوازی قابل کنترل‌اند.
- افزایش توانایی حل مسئله و تمرکز: مطالعات نشان داده‌اند که تمرینات هوازی می‌توانند توانایی‌های شناختی مانند تمرکز، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری را بهبود بخشند.
- کاهش خطر افسردگی و اضطراب: این تمرینات باعث ترشح اندورفین و دوپامین می‌شوند که در تنظیم خلق و خو مؤثر هستند.



### ❖ برخی از تمرینات هوازی مفید:

- دویدن: افزایش ظرفیت اکسیژن‌رسانی به مغز و تقویت قلب
- دوچرخه‌سواری: بهبود عملکرد تعادلی و تقویت عضلات مرکزی بدن
- شنا: افزایش هماهنگی بین مغز و عضلات، کاهش استرس

- حرکات موزون (مانند رقص): ترکیب ورزش و موسیقی باعث تحریک همزمان چندین بخش مغز شده و در تقویت حافظه مؤثر است.

### ۳. تمرینات تعادلی و انعطافی: راهی برای کاهش استرس و بهبود شناختی

ورزش هایی مانند یوگا و تای چی که شامل حرکات آهسته، تمرینات تنفسی و تمرکز ذهنی هستند، نقش مهمی در بهبود سلامت شناختی دارند.

❖ فواید تمرینات تعادلی و انعطافی:

- کاهش سطح استرس و کورتیزول: استرس مزمن و سطوح بالای کورتیزول می توانند منجر به تحلیل سلول های مغزی شوند. یوگا و تای چی با کاهش استرس از این تخریب جلوگیری می کنند.
- افزایش انعطاف پذیری و کاهش خطر سقوط: خطر سقوط و آسیب های مرتبط با آن در سالمندان یکی از عوامل مؤثر در زوال عقل است.
- بهبود تمرکز و عملکرد شناختی: این تمرینات از طریق مدیتیشن ذهن آگاهانه<sup>۱</sup> موجب افزایش تمرکز و کاهش اضطراب می شوند.
- تقویت ارتباطات عصبی: هماهنگی بین حرکات بدن و تمرکز ذهن در تای چی و یوگا موجب تحریک نورون ها و تقویت ارتباطات مغزی می شود.

---

<sup>۱</sup> Mindfulness

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

### ❖ برخی از تمرینات تعادلی و انعطافی مفید:

- **یوگا:** ترکیب حرکات بدنی، تمرینات تنفسی و مدیتیشن برای افزایش تمرکز و کاهش استرس
- **تایچی:** انجام حرکات آهسته و کنترل شده برای تقویت تعادل و هماهنگی
- **پيلاتس:** تمریناتی برای تقویت عضلات مرکزی بدن و بهبود وضعیت بدن



### ۳. رژیم غذایی سالم و تغذیه مناسب

تغذیه سالم یکی از مؤثرترین راهکارها برای حفظ سلامت مغز و کاهش خطر زوال شناختی و آلزایمر است. مطالعات علمی نشان داده‌اند که برخی از مواد مغذی می‌توانند از تخریب سلول‌های عصبی جلوگیری کرده، التهاب مغزی را کاهش داده و فرآیندهای شناختی را تقویت کنند. یکی از مهم‌ترین این مواد، اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که نقش کلیدی در حفظ ساختار و عملکرد نورون‌های مغزی دارند. این چربی‌های ضروری در غشای سلول‌های مغزی تجمع یافته و به برقراری ارتباط بین سلول‌های عصبی کمک می‌کنند. از مهم‌ترین منابع غذایی امگا-۳ می‌توان به ماهی‌های چرب

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

مانند سالمون، تن، ساردین و قزل‌آلا، مغزیجاتی مانند گردو و تخم کتان، روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و کلزا و همچنین تخم‌مرغ‌های غنی شده با امگا-۳ اشاره کرد. مصرف حداقل دو وعده ماهی چرب در هفته توصیه می‌شود و در صورت عدم مصرف ماهی، استفاده از مکمل‌های امگا-۳ تحت نظر روانپزشکی تواند مفید باشد.

علاوه بر امگا-۳، رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی از بهترین الگوهای تغذیه‌ای برای سلامت مغز محسوب می‌شود. این رژیم که سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم است، به بهبود عملکرد شناختی کمک کرده و خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد. ویژگی‌های این رژیم شامل مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل مانند نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای، روغن زیتون به‌عنوان جایگزین چربی‌های ناسالم، پروتئین‌های سالم مانند ماهی و حبوبات و همچنین لبنیات کم‌چرب است. تحقیقات نشان داده‌اند که رعایت این رژیم می‌تواند خطر زوال شناختی را تا ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد.



آنتی‌اکسیدان‌ها نیز نقش مهمی در حفاظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو دارند که یکی از عوامل اصلی پیری مغز و بیماری آلزایمر محسوب می‌شود. این ترکیبات مفید در میوه‌هایی مانند

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

بلوبری، توت فرنگی، انار و پرتقال، سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم بروکلی، چای سبز و شکلات تلخ یافت می‌شوند. مصرف روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات می‌تواند میزان آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز مغز را تأمین کرده و به تقویت حافظه و کاهش التهاب مغزی کمک کند.

در مقابل، برخی مواد غذایی مانند قندهای تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع‌شده می‌توانند اثرات مخربی بر سلامت مغز داشته باشند. مصرف بیش از حد قند می‌تواند موجب افزایش التهاب مغزی، مقاومت به انسولین و کاهش انعطاف‌پذیری سیناپسی شود که همه این عوامل خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند. چربی‌های اشباع‌شده و ترانس نیز می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) را افزایش داده و به تشکیل پلاک‌های مغزی کمک کنند که در بیماری آلزایمر نقش دارند. کاهش مصرف قندهای مصنوعی و جایگزینی آن‌ها با منابع طبیعی مانند عسل و خرما، استفاده از روغن‌های سالم به جای کره و مارگارین و کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده مانند فست‌فودها و کیک‌های صنعتی می‌تواند اثرات منفی این ترکیبات را کاهش دهد.

در مجموع، تغذیه سالم با تأمین مواد مغذی مورد نیاز مغز، نقش کلیدی در پیشگیری از آلزایمر ایفا می‌کند. مصرف کافی امگا-۳، رعایت رژیم غذایی مدیترانه‌ای، دریافت آنتی‌اکسیدان‌های کافی و کاهش مصرف قند و چربی‌های ناسالم می‌تواند سلامت شناختی را در طول زندگی حفظ کرده و خطر زوال عقل را به حداقل برساند.

### ۴. کنترل بیماری‌های مزمن و سلامت قلب و عروق

بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشار خون بالا و کلسترول بالا می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند. این بیماری‌ها باعث آسیب به عروق مغزی،

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

کاهش خون‌رسانی به مغز و افزایش التهاب در سیستم عصبی می‌شوند که در نهایت عملکرد شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برخی از اقدامات برای کنترل این بیماری‌ها عبارتند از:



### ◆ مدیریت فشار خون و کلسترول:

**حفظ فشار خون در محدوده طبیعی** (کمتر از ۱۲/۸ سانتی‌متر جیوه) می‌تواند از آسیب به عروق مغزی جلوگیری کند و از بروز مشکلاتی مانند سکته مغزی و زوال شناختی پیشگیری نماید. برای کاهش فشار خون، کاهش مصرف نمک، افزایش مصرف پتاسیم (موجود در موز، اسفناج و آووکادو)، ورزش منظم و کاهش استرس توصیه می‌شود.

**کنترل سطح کلسترول**، به ویژه کلسترول (**LDL کلسترول بد**) می‌تواند از تشکیل پلاک‌های چربی در عروق مغزی جلوگیری کرده و خطر انسداد رگ‌ها را کاهش دهد. مصرف غذاهای کم‌چرب، افزایش مصرف فیبر (مانند غلات کامل، سبزیجات و میوه‌ها) و استفاده از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و روغن آووکادو در این زمینه مؤثر هستند.

### ◆ کنترل قند خون:

- دیابت می‌تواند خطر زوال عقل را افزایش دهد، زیرا افزایش مداوم سطح قند خون باعث آسیب به رگ‌های خونی مغز و کاهش توانایی نورون‌ها

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

در دریافت انرژی می‌شود. برای کنترل قند خون، مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند قندهای ساده و آرد سفید باید محدود شود و به جای آن، مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین مانند سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های سالم مصرف شود.



- فعالیت بدنی منظم، به‌ویژه ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا، به بهبود حساسیت بدن به انسولین کمک کرده و نقش مهمی در کنترل قند خون دارد.

### ❖ مراجعه منظم به پزشک:

- بررسی‌های پزشکی منظم برای کنترل فشار خون، سطح کلسترول و قند خون ضروری است. انجام آزمایش‌های دوره‌ای و مشاوره با روانپزشکی تواند به شناسایی زودهنگام عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کرده و از پیشرفت آن‌ها جلوگیری کند.
- ارزیابی سلامت قلب و عروق از طریق آزمایش‌های تشخیصی مانند تست استرس، اکوکاردیوگرافی و بررسی سطوح التهابی خون

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

می تواند به شناسایی مشکلات احتمالی قبل از بروز علائم شدید کمک کند.

با رعایت این راهکارها، می توان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش داده و سلامت مغز را در طول زندگی حفظ کرد.

### ۵. مدیریت استرس و سلامت روان

استرس مزمن و افسردگی می توانند تأثیر منفی بر عملکرد شناختی داشته باشند و خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند. استرس مزمن باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول در بدن می شود که در درازمدت می تواند به آسیب به مغز، کاهش حافظه و تضعیف توانایی یادگیری منجر شود. به علاوه، افسردگی مزمن با ایجاد تغییرات در ساختار مغز، به ویژه در مناطقی که مسئول حافظه و عملکرد شناختی هستند، مانند هیپوکامپ، می تواند بر سلامت مغز تأثیر منفی بگذارد. در ادامه، به برخی از راه های کاهش استرس و حفظ سلامت روان پرداخته می شود:

#### ◆ مدیتیشن و یوگا:

- مدیتیشن و یوگا از تکنیک های مؤثر در کاهش استرس و تقویت سلامت روان هستند. مدیتیشن با تمرکز بر تنفس و آگاهی از لحظه حال به کاهش استرس کمک کرده و می تواند به بهبود عملکرد مغز و افزایش تمرکز و حافظه منجر شود. مطالعات نشان داده اند که مدیتیشن به کاهش سطح کورتیزول و بهبود عملکرد حافظه کمک می کند.
- یوگا نیز با ترکیب تمرینات فیزیکی، تنفسی و ذهنی می تواند به کاهش تنش های جسمی و ذهنی کمک کند. یوگا به بهبود

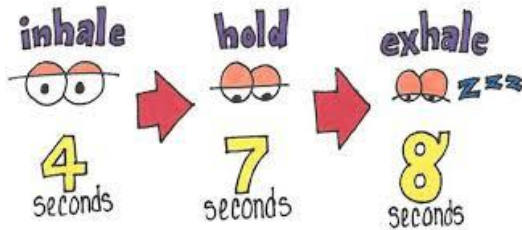
## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

انعطاف‌پذیری، تعادل و تقویت سیستم عصبی کمک کرده و در کاهش اضطراب و استرس مؤثر است.



### ❖ تمرینات تنفسی عمیق:

- تنفس عمیق و آگاهانه یکی از راه‌های سریع و مؤثر برای کاهش استرس است. این تمرینات به تنظیم سیستم عصبی پاراسمپاتیک کمک کرده و موجب آرامش ذهنی می‌شود. با انجام تمرینات تنفسی، سطح اکسیژن در بدن افزایش یافته و استرس و اضطراب کاهش می‌یابد.
- تمرینات تنفسی مانند تکنیک تنفس ۴-۷-۸، که شامل استنشاق برای ۴ ثانیه، نگه داشتن نفس برای ۷ ثانیه و سپس بازدم به مدت ۸ ثانیه است، به کاهش تنش‌های ذهنی و فیزیکی کمک می‌کند. این تمرینات می‌توانند به آرامش مغز و کاهش تأثیرات منفی استرس مزمن کمک کنند.



### ◆ داشتن خواب کافی:

- خواب کافی و باکیفیت نقش بسیار مهمی در سلامت مغز و عملکرد شناختی دارد. خواب به مغز این امکان را می دهد که خاطرات را تثبیت کرده، اطلاعات جدید را پردازش کرده و فرآیندهای بازسازی سلولی را انجام دهد. خواب کم یا بی کیفیت می تواند به کاهش عملکرد حافظه و افزایش خطر ابتلا به آلزایمر منجر شود.
  - برای افراد بزرگسال، ۷-۸ ساعت خواب شبانه توصیه می شود تا عملکرد مغز در طول روز بهبود یابد. ایجاد محیط خواب مناسب، تنظیم زمان خواب منظم و کاهش مصرف کافئین و الکل در ساعات قبل از خواب می تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.
- با پیروی از این روش ها، می توان استرس را مدیریت کرده، سلامت روان را حفظ کرد و از اثرات منفی آن بر عملکرد مغز و خطر آلزایمر جلوگیری کرد.

### ۶. ترک سیگار

سیگار کشیدن یکی از عواملی است که می تواند به طور قابل توجهی سلامت مغز را تحت تأثیر قرار دهد و خطر ابتلا به آلزایمر و سایر بیماری های شناختی را افزایش دهد.



## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

سیگار کشیدن یکی از عوامل اصلی آسیب به بافت‌های مختلف بدن است و مغز نیز از این آسیب‌ها مستثنی نیست. سیگار کشیدن با ایجاد التهاب مزمن، کاهش اکسیژن‌رسانی به مغز و آسیب به عروق خونی می‌تواند عملکرد مغزی را تضعیف کرده و خطر ابتلا به آلزایمر و سایر اختلالات شناختی را افزایش دهد.

### ❖ تأثیرات منفی سیگار بر مغز:

- **کاهش اکسیژن‌رسانی به مغز:** مواد شیمیایی موجود در سیگار باعث کاهش ظرفیت خون‌رسانی به مغز می‌شوند. این امر به کاهش تأمین اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌های مغزی منجر می‌شود که می‌تواند باعث اختلال در عملکرد مغز و آسیب به نورون‌ها گردد.
- **افزایش التهاب مغزی:** سیگار کشیدن باعث ایجاد التهاب در سیستم عصبی می‌شود. این التهاب می‌تواند روند طبیعی ارتباطات بین سلول‌های مغزی را مختل کرده و باعث اختلالات شناختی در درازمدت شود.
- **آسیب به عروق مغزی:** مواد سمی در سیگار باعث تنگی و آسیب به رگ‌های خونی مغز می‌شوند که می‌تواند جریان خون مغزی را کاهش دهد و خطر ابتلا به سکته مغزی، دمانس و آلزایمر را افزایش دهد.
- **افزایش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی:** سیگار کشیدن می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و کلسترول خون را تحت تأثیر قرار دهد که این عوامل خود به خطرات مربوط به آلزایمر می‌افزایند.

### ۷. عدم مصرف الکل

مصرف زیاد الکل می تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت مغز بگذارد. الکل نه تنها سلول های مغزی را تخریب می کند، بلکه باعث اختلالات عصبی و کاهش توانایی های شناختی می شود.

#### ☞ تأثیرات منفی الکل بر مغز

- آسیب به سلول های مغزی: الکل می تواند به نورون های مغزی آسیب وارد کرده و فرآیندهای یادگیری و حافظه را مختل کند. مصرف بیش از حد الکل باعث کاهش حجم مغز، به ویژه در نواحی مرتبط با حافظه و تفکر می شود.



- کاهش عملکرد شناختی: تحقیقات نشان داده اند که مصرف زیاد الکل می تواند منجر به کاهش توانایی های شناختی و حافظه شود. درازمدت، این آسیب ها می توانند به اختلالات شناختی دائمی مانند آلزایمر منتهی شوند.
- افزایش ریسک اختلالات عصبی: مصرف زیاد الکل می تواند خطر ابتلا به اختلالات عصبی مانند دمانس، افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- **اختلال در شیمی مغز:** الکل تأثیرات قابل توجهی بر انتقال دهنده‌های عصبی دارد و می‌تواند باعث تغییرات شیمیایی در مغز شود که بر حالت روانی و ذهنی فرد تأثیر می‌گذارد.

### ❖ راه‌های ترک مصرف الکل:

- **تعیین محدودیت‌ها:** تعیین محدودیت‌هایی برای مصرف الکل می‌تواند به کاهش مصرف آن کمک کند. برای مثال، مصرف یک یا دو نوشیدنی جایگزین در هفته به جای مصرف الکل می‌تواند به سلامت مغز کمک کند.



- **جایگزینی با نوشیدنی‌های سالم:** جایگزین کردن نوشیدنی‌های الکلی با آب، چای گیاهی یا آب‌میوه‌های طبیعی می‌تواند به کاهش میل به الکل کمک کند.
- **پشتیبانی اجتماعی:** داشتن دوستان یا خانواده‌ای که به شما در قطع مصرف الکل کمک کنند، می‌تواند فرآیند را آسان‌تر کند. همچنین، مشارکت در گروه‌های پشتیبانی می‌تواند انگیزه شما را افزایش دهد.

### ۸. تعاملات اجتماعی و حفظ روابط انسانی

مطالعات نشان داده‌اند که افراد با روابط اجتماعی قوی، کمتر در معرض خطر آلزایمر و سایر اختلالات شناختی قرار دارند. تعاملات اجتماعی می‌توانند به تقویت عملکرد مغز کمک کنند و در پیشگیری از زوال عقل و آلزایمر مؤثر باشند. در اینجا به توضیح بیشتر در مورد برخی از راه‌های حفظ تعاملات اجتماعی و تأثیر آن‌ها بر سلامت مغز پرداخته می‌شود.



#### ۱ شرکت در فعالیتهای گروهی: فعال نگه داشتن مغز با تعاملات اجتماعی

حضور در فعالیتهای گروهی می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و تقویت ارتباطات مغزی کمک کند. فعالیتهایی که شامل تعامل با دیگران هستند، مانند شرکت در کلاس‌های آموزشی، گروه‌های ورزشی و یا فعالیتهای فرهنگی، می‌توانند مغز را به چالش بکشند و از افت حافظه و زوال شناختی جلوگیری کنند.

◆ مزایای فعالیتهای گروهی برای مغز

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- تقویت مهارت‌های اجتماعی: تعامل با دیگران به تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی کمک می‌کند که این خود باعث تقویت عملکرد مغزی می‌شود.
- تحریک فعالیت‌های شناختی: فعالیت‌هایی که نیاز به فکر کردن و تعامل دارند، مانند یادگیری مفاهیم جدید یا بازی‌های گروهی، مغز را فعال نگه می‌دارد و می‌تواند به جلوگیری از زوال شناختی کمک کند.
- کاهش استرس و اضطراب: فعالیت‌های گروهی معمولاً همراه با حمایت اجتماعی هستند که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. کاهش استرس یکی از عوامل مهم در پیشگیری از آلزایمر است.

### **۹. استفاده از مکمل‌ها و ویتامین‌های ضروری**

برخی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها می‌توانند نقش مؤثری در حفظ سلامت مغز و پیشگیری از اختلالات شناختی مانند آلزایمر ایفا کنند. این مواد مغذی می‌توانند به تقویت عملکرد مغزی، کاهش التهاب و محافظت از نورون‌ها در برابر آسیب‌های مختلف کمک کنند. در ادامه به بررسی برخی از مهم‌ترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها پرداخته می‌شود که به حفظ و تقویت سلامت مغز کمک می‌کنند.



## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

**ویتامین B۱۲** : کمبود ویتامین B۱۲ می تواند باعث کاهش عملکرد شناختی شود، بنابراین مصرف آن توصیه می شود.

- **ویتامین D**: این ویتامین نقش مهمی در کاهش التهاب مغزی و بهبود عملکرد شناختی دارد.
- **کورکومین (زردچوبه)**: مطالعات نشان داده اند که کورکومین دارای خواص ضدالتهابی است و می تواند از آسیب های مغزی جلوگیری کند.

### روش های تشخیص آلزایمر

تشخیص بیماری آلزایمر یک فرآیند پیچیده است که نیاز به بررسی های دقیق و متعددی دارد. از آنجا که آلزایمر معمولاً به طور تدریجی و در مراحل ابتدایی با علائم جزئی شروع می شود، تشخیص آن در این مراحل می تواند چالش برانگیز باشد. در اینجا به مهم ترین روش های تشخیص آلزایمر پرداخته می شود:



### ۱. ارزیابی بالینی و تاریخچه پزشکی

در اولین مرحله از تشخیص آلزایمر، روانپزشک تاریخچه پزشکی بیمار را به دقت بررسی می کند. این فرآیند شامل موارد زیر است:

- **علائم اولیه**: بیماری آلزایمر معمولاً با اختلالات حافظه شروع می شود. بیمار ممکن است فراموش کند که چیزی را گذاشته یا فراموش کند که

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

کارهای روزمره‌اش را انجام داده است. این اختلالات حافظه ممکن است به‌طور تدریجی و با گذشت زمان بدتر شوند. همچنین، مشکلاتی در تفکر و تصمیم‌گیری نیز ممکن است ایجاد شود.

- **تاریخچه خانوادگی:** بررسی سابقه خانوادگی فرد بسیار مهم است، زیرا آلزایمر ممکن است در خانواده‌ها وجود داشته باشد. به‌ویژه در صورتی که فرد یا نزدیکانش سابقه ابتلا به بیماری آلزایمر داشته باشند، احتمال ابتلای او بیشتر خواهد بود.
- **تغییرات رفتاری و شخصیتی:** یکی از نشانه‌های آلزایمر تغییرات در رفتار و شخصیت فرد است. ممکن است فرد بیشتر مضطرب، افسرده، یا عصبی شود، یا نتواند با دیگران به‌طور مناسب ارتباط برقرار کند.

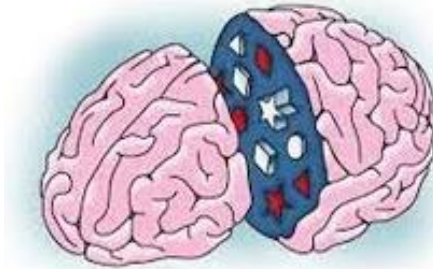


### **۲. آزمایش‌های شناختی و روان‌شناختی**

آزمون‌های شناختی برای ارزیابی عملکرد شناختی و حافظه بیمار بسیار مهم هستند. این آزمایش‌ها به روانپزشک کمک می‌کنند تا تغییرات شناختی اولیه را شناسایی کند و به ارزیابی شدت آن‌ها بپردازد.

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

- آزمون وضعیت ذهنی مینی (MMSE): این آزمون یکی از ابزارهای رایج برای ارزیابی عملکرد شناختی است. در این آزمون، روانپزشک یا روانشناس سوالاتی را از بیمار می پرسد که به ارزیابی حافظه، توجه، جهت یابی و توانایی های زبان کمک می کند. MMSE می تواند به شناسایی مشکلات اولیه حافظه کمک کند و به عنوان یک معیار ارزیابی پیشرفت بیماری آلزایمر استفاده می شود.
- آزمون ارزیابی شناختی مونترال (MoCA): MoCA آزمونی است که برای شناسایی تغییرات خفیف تر در حافظه و عملکرد شناختی طراحی شده است. این آزمون معمولاً برای شناسایی ناتوانی های شناختی کوچک تر و در مراحل اولیه بیماری مورد استفاده قرار می گیرد. در MoCA، بیمار باید از آزمون هایی مانند یادآوری واژگان، تست های عددی، و مهارت های حل مسئله استفاده کند.



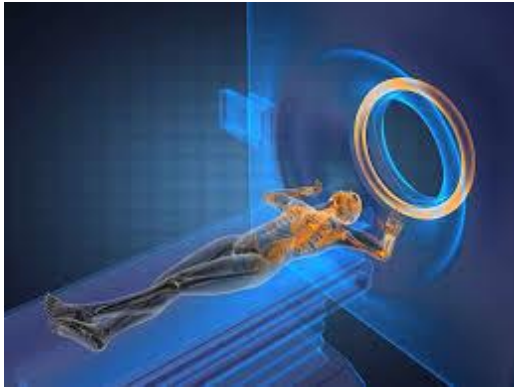
### ۳. آزمایش های تصویربرداری مغزی

تصویربرداری مغزی می تواند اطلاعات حیاتی در مورد ساختار و عملکرد مغز فراهم کند. این روش ها به روانپزشک کمک می کنند تا آسیب های مغزی

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

را مشاهده کرده و مشخص کنند که آیا تغییرات مغزی ناشی از آلزایمر است یا مشکلات دیگری وجود دارد.

- **ام آر آی (MRI):** یکی از رایج‌ترین روش‌ها برای بررسی تغییرات ساختاری مغز است. این روش تصویربرداری می‌تواند کاهش حجم مغزی را که در آلزایمر اتفاق می‌افتد، نشان دهد. کاهش حجم مغز یکی از ویژگی‌های بارز آلزایمر است که به‌ویژه در نواحی مرتبط با حافظه (مانند هیپوکامپ) مشاهده می‌شود.



- **سی تی اسکن (CT scan):** اسکن معمولاً برای تشخیص سکنه مغزی و علل دیگر مشکلات شناختی استفاده می‌شود. این اسکن ممکن است برای رد کردن سایر اختلالات مغزی که علائمی مشابه آلزایمر دارند، مورد استفاده قرار گیرد.
- **پوزیترون انتشار توموگرافی (PET):** PET یک روش تصویربرداری است که برای ارزیابی فعالیّت متابولیک مغز و شناسایی ناهنجاری‌های مرتبط با آلزایمر استفاده می‌شود. این

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

روش می تواند تجمع پلاک های آمیلوئید را در مغز شناسایی کند، که یکی از نشانه های اصلی آلزایمر است.

- نقشه مغزی کمی (QEEG) : یکی از روش های غیرتهاجمی برای بررسی فعالیت الکتریکی مغز است که در تشخیص و پایش بیماری آلزایمر نقش مهمی دارد. این روش با تحلیل کمی سیگنال های EEG ، الگوهای غیرطبیعی فعالیت مغزی را شناسایی می کند. در بیماران مبتلا به آلزایمر، کاهش قابل توجهی در امواج آلفا (۸-۱۲ هرتز) و بتا (۱۲-۳۰ هرتز) و افزایش امواج تتا (۴-۸ هرتز) و دلتا (۰,۵-۴ هرتز) مشاهده می شود که با کاهش عملکرد شناختی و تخریب عصبی مرتبط است. همچنین، کاهش اتصال عملکردی بین نواحی مغز و تغییر در شاخص های زیستی مانند نسبت افزایش یافته امواج تتا به آلفا از دیگر نشانه های آلزایمر در QEEG است. این روش مزایایی از جمله غیرتهاجمی بودن، هزینه کمتر نسبت به MRI و PET Scan و قابلیت شناسایی تغییرات زودهنگام را دارد. باین حال، تفسیر صحیح داده ها نیاز به متخصص باتجربه دارد و نتایج آن ممکن است تحت تأثیر داروها و شرایط دیگر قرار گیرد. علاوه بر این، QEEG به تنهایی نمی تواند تشخیص قطعی آلزایمر را ارائه دهد و معمولاً در کنار سایر روش های تشخیصی مانند MRI ، PET Scan و تست های شناختی استفاده می شود.

- اسکن PET با استفاده از ماده رادیو اکتیو خاص: این اسکن برای شناسایی پلاک های آمیلوئید در مغز استفاده می شود.

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

پلاک‌های آمیلوئید تجمعات پروتئینی هستند که می‌توانند به آسیب سلولی و اختلالات شناختی منجر شوند.



### **۴. آزمایش‌های آزمایشگاهی**

آزمایش‌های خون می‌توانند کمک کنند تا علت‌های دیگر مشکلات شناختی شناسایی شوند. از جمله آزمایش‌هایی که می‌توانند به تشخیص کمک کنند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **آزمایش‌های خون:** این آزمایش‌ها می‌توانند به شناسایی کمبود ویتامین‌ها (مانند ویتامین B12)، مشکلات تیروئید یا وجود عفونت‌ها کمک کنند که ممکن است علائم مشابه آلزایمر ایجاد کنند.
- **آزمایش‌های ژنتیکی:** در برخی موارد، به‌ویژه اگر تاریخچه خانوادگی آلزایمر وجود داشته باشد، آزمایش‌های ژنتیکی می‌توانند به شناسایی جهش‌های ژنتیکی مرتبط با بیماری آلزایمر کمک کنند. این آزمایش‌ها ممکن است وجود جهش‌های ژنتیکی مانند ApoE4 که خطر آلزایمر را افزایش می‌دهند، شناسایی کنند.

### ۵. ارزیابی روان شناختی و روان پزشکی

بیماری های ارزیابی روان شناختی و روان پزشکی در تشخیص آلزایمر نقش حیاتی دارد، زیرا بسیاری از بیماری های روانی و شناختی دیگر می توانند علائمی مشابه آلزایمر ایجاد کنند و این شباهت ها ممکن است تشخیص درست را دشوار سازند.



بیماری هایی مانند افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب، و حتی اختلالات اضطرابی یا عصبی می توانند باعث مشکلات حافظه، اختلالات تمرکز، و ناتوانی در تصمیم گیری شوند که اغلب به طور نادرست به عنوان علائم اولیه آلزایمر تلقی می شوند. این شباهت های ظاهری بین علائم آلزایمر و سایر اختلالات روان شناختی نیازمند ارزیابی دقیق از سوی متخصصان است.

روانروانپزشکیا روان شناس با استفاده از پرسشنامه های روان شناختی، اطلاعات دقیق تری از وضعیت روانی بیمار به دست می آورد. این پرسشنامه ها به ارزیابی وضعیت عاطفی، رفتاری و شناختی فرد می پردازند و می توانند تشخیص دقیقی از وجود افسردگی، اضطراب، یا دیگر اختلالات روان شناختی ارائه دهند. علاوه بر این، مصاحبه های بالینی و استفاده از نقشه مغزی (QEEG) به روانروانپزشکین امکان را می دهند که علائم را از

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

نزدیک بررسی کرده و درک عمیقی از وضعیت بیمار به دست آورد. در این مصاحبه‌ها، روان‌روانپزشکاز بیمار و خانواده او در مورد تغییرات رفتاری، مشکلات حافظه، نگرانی‌ها و احساسات بیمار سوال می‌کند و پاسخ‌های آن‌ها را در کنار اطلاعات روان‌روانپزشک موجود مورد بررسی قرار می‌دهد.

یکی از دلایلی که ارزیابی روان‌شناختی اهمیت دارد این است که اختلالات روانی مانند افسردگی می‌توانند در افراد مسن مشابه علائم آلزایمر باشند. به‌ویژه در سنین بالاتر، افسردگی ممکن است به کاهش تمرکز و حافظه منجر شود که معمولاً مشابه علائم زوال عقل است. اختلالات اضطرابی نیز می‌توانند باعث مشکلات در تفکر و تصمیم‌گیری شوند که این مشکلات مشابه ناتوانی‌های شناختی در آلزایمر است. بنابراین، تشخیص دقیق نیازمند بررسی دقیق و متمایز این اختلالات از آلزایمر است.

در برخی از موارد، ترکیب اختلالات روانی و آلزایمر می‌تواند تشخیص را پیچیده‌تر کند. برای مثال، یک فرد ممکن است همزمان به افسردگی و آلزایمر مبتلا باشد که تشخیص هر یک از این بیماری‌ها به‌تنهایی نیازمند دقت ویژه‌ای است. در چنین شرایطی، ارزیابی جامع‌تر و پیگیری دقیق‌تری توسط متخصصین روان‌شناسی و روان‌پزشکی انجام می‌شود تا از اشتباهات تشخیصی جلوگیری شود.

ارزیابی روان‌شناختی همچنین به شناسایی علل احتمالی مشکلات شناختی و رفتاری کمک می‌کند که ممکن است ناشی از شرایط روانی دیگر باشد. برای مثال، در صورت شناسایی افسردگی شدید، درمان آن می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی بیمار کمک کند و باعث جلوگیری از تشخیص نادرست آلزایمر شود. در برخی موارد، اختلالات شناختی ناشی از افسردگی ممکن

## فصل دوم: روش های پیشگیری از آلزایمر

است به نام "زوال عقل کاذب" شناخته شود که به طور موقت قابل برگشت است.



### ۶. ارزیابی توانایی های عملی زندگی روزمره

در مراحل پیشرفته آلزایمر، توانایی فرد برای انجام کارهای روزمره مانند غذا خوردن، لباس پوشیدن و برقراری ارتباط با دیگران کاهش می یابد. ارزیابی توانایی های عملی زندگی روزمره می تواند به روانپزشک کمک کند تا شدت بیماری را مشخص کند و برنامه های درمانی مناسب را پیشنهاد دهد.

### چالش ها در تشخیص آلزایمر

تشخیص آلزایمر در مراحل اولیه می تواند با چالش هایی روبرو باشد. برخی از این چالش ها عبارتند از:

- علائم مشابه با بیماری های دیگر: بیماری هایی مانند افسردگی، اختلالات خواب، و برخی اختلالات شناختی دیگر می توانند علائم مشابه آلزایمر ایجاد کنند. بنابراین، تشخیص درست نیاز به بررسی دقیق دارد.

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

- **تشخیص در مراحل اولیه:** در مراحل ابتدایی بیماری، علائم آلزایمر می‌تواند خفیف باشد و به راحتی به عنوان بخشی از پیری طبیعی یا سایر مشکلات موقتی تفسیر شود.
- **عدم وجود تست قطعی:** تاکنون هیچ آزمایش قطعی برای تشخیص آلزایمر وجود ندارد. بسیاری از روش‌های تشخیص بر اساس علائم و ارزیابی‌های غیرمستقیم هستند و نمی‌توانند تشخیص قطعی را ارائه دهند.

## فصل سوم: درمان آلزایمر

## درمان آلزایمر

درمان آلزایمر به طور کلی شامل دو بخش اصلی است: درمان دارویی و درمان‌های غیردارویی. این درمان‌ها می‌توانند به کاهش سرعت پیشرفت بیماری و مدیریت علائم کمک کنند، اما در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد. در اینجا به تفصیل به انواع درمان‌های موجود برای آلزایمر پرداخته می‌شود:

به طور کلی می‌توان درمان‌های آلزایمر را به چند طبقه ۱. دارو درمانی ۲. روان درمانی ۳. درمان با شوک الکتریکی ۴. استفاده از دستگاه Rtms، ۵. استفاده از دستگاه نوروفیدبک ۶- استفاده از دستگاه TDCS، رویکردهای شناختی - رفتاری و .... تقسیم کرد.

## درمان دارویی

درمان در درمان دارویی آلزایمر، هدف اصلی کمک به بهبود یا تثبیت علائم شناختی و رفتاری است. این داروها بیشتر به عملکرد مغز و حافظه کمک کرده و باعث می‌شوند تا بیماران به مدت طولانی‌تری بتوانند به کارهای روزمره خود ادامه دهند.



### الف) داروهای مهارکننده کولین استراز

این داروها به افزایش سطح آستیل کولین، یک ماده شیمیایی ضروری برای انتقال پیام‌های عصبی در مغز کمک می‌کنند. این داروها معمولاً در مراحل ابتدایی و میانه آلزایمر تجویز می‌شوند و می‌توانند به کاهش علائم حافظه، تمرکز و تفکر کمک کنند.



دونپزیل<sup>۱</sup>: این دارو یکی از معروف‌ترین و رایج‌ترین داروهای مهارکننده کولین استراز است که در درمان آلزایمر تجویز می‌شود. این دارو می‌تواند به بهبود حافظه و کاهش علائم شناختی در بیماران کمک کند.

گالانتامین<sup>۲</sup>: مشابه با دونپزیل، این دارو نیز به افزایش سطح آستیل کولین کمک می‌کند. گالانتامین می‌تواند در کاهش برخی از علائم شناختی و رفتاری مفید باشد.

ریواستیگمین<sup>۳</sup>: این دارو نیز مشابه به دو داروی قبلی عمل می‌کند و می‌تواند به‌ویژه در کاهش علائم حافظه و تفکر کمک کند.

---

<sup>۱</sup> Donepezil

<sup>۲</sup> Galantamine

<sup>۳</sup> N-methyl-D-aspartate

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

ب) داروهای مهارکننده NMDA<sup>۱</sup>: این داروها معمولاً در مراحل متوسط تا پیشرفته بیماری آلزایمر برای کنترل علائم به ویژه در زمینه‌های رفتاری و شناختی تجویز می‌شوند. داروهای این گروه به کاهش سطح گلوتامات در مغز کمک می‌کنند. گلوتامات یک انتقال‌دهنده عصبی است که در عملکرد شناختی نقش دارد و در افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است به‌طور غیرطبیعی افزایش یابد که می‌تواند به آسیب‌های مغزی منجر شود.



ممانتین<sup>۲</sup>: این دارو یکی از مهم‌ترین داروهای این گروه است که به کاهش علائم شناختی و رفتاری در افراد مبتلا به آلزایمر کمک می‌کند. ممانتین می‌تواند به ویژه در مراحل متوسط و پیشرفته بیماری اثرات مثبتی داشته باشد.

ج) داروهای جدید و در حال تحقیق

---

<sup>۱</sup> N-methyl-D-aspartate

<sup>۲</sup> Memantine

پژوهش‌ها در حال بررسی داروهای جدیدی هستند که به‌ویژه در مراحل اولیه بیماری بتوانند از تجمع پلاک‌های آمیلوئید، یکی از ویژگی‌های آلزایمر، جلوگیری کنند. این داروها می‌توانند فرآیند بیماری را کند کرده و از تخریب بیشتر سلول‌های عصبی در مغز پیشگیری کنند.



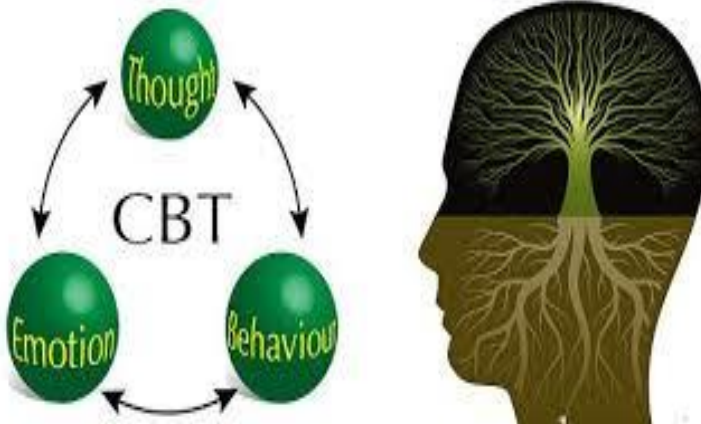
برخی از داروهای جدید شامل آنتی‌بادی‌های مونوکلونال هستند که با هدف کاهش پلاک‌های آمیلوئید به مغز وارد می‌شوند. این درمان‌ها در مراحل آزمایشی قرار دارند و در صورتی که تایید شوند می‌توانند راهی نوین برای درمان آلزایمر باشند.

### **درمان غیر دارویی**

درمان‌های غیردارویی می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی بیماران آلزایمری کمک کرده و علائم رفتاری و شناختی آن‌ها را مدیریت کنند. این درمان‌ها شامل روش‌های شناختی، اجتماعی و روان‌شناختی هستند.

### درمان شناختی-رفتاری (CBT) در بیماران مبتلا به آلزایمر

درمان شناختی-رفتاری (CBT)<sup>۱</sup> یکی از رویکردهای روان‌درمانی است که بر تغییر الگوهای فکری منفی و رفتارهای ناسازگارانه تمرکز دارد. این درمان به‌طور گسترده در درمان اختلالات اضطرابی، افسردگی و سایر مشکلات روانی استفاده می‌شود و در سال‌های اخیر به‌عنوان یک روش مکمل برای مدیریت علائم روان‌شناختی و رفتاری در بیماران مبتلا به آلزایمر مورد توجه قرار گرفته است.



### اهداف اصلی CBT در بیماران مبتلا به آلزایمر

۱. کاهش علائم افسردگی و اضطراب: آلزایمر معمولاً با احساس ناامیدی، افسردگی و اضطراب همراه است. CBT می‌تواند با تغییر افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار مثبت، اضطراب و افسردگی بیماران را کاهش دهد.

<sup>۱</sup> Cognitive Behavioral Therapy



۲. تقویت عملکرد شناختی: با استفاده از تمرینات شناختی و راهکارهای ساختاریافته، CBT به بیماران کمک می‌کند تا حافظه و مهارت‌های شناختی باقی‌مانده خود را تقویت کنند.
۳. مدیریت استرس و تنظیم هیجانات: تکنیک‌های CBT، مانند تمرین‌های تنفس عمیق، مدیتیشن ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup> و تنظیم هیجانی، می‌توانند به بیماران کمک کنند تا استرس خود را کاهش دهند و واکنش‌های هیجانی خود را بهتر مدیریت کنند.
۴. بهبود تعاملات اجتماعی CBT، می‌تواند به بیماران کمک کند تا ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کنند، از انزوای اجتماعی دوری کنند و کیفیت روابط خود را افزایش دهند.

### مؤلفه‌های اصلی درمان شناختی-رفتاری در بیماران آلزایمری بازسازی شناختی<sup>۲</sup>

---

<sup>۱</sup> Mindfulness

<sup>۲</sup> Cognitive Restructuring

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

بازسازی شناختی فرآیندی است که طی آن بیماران یاد می‌گیرند افکار منفی و ناکارآمد را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار منطقی و مثبت جایگزین کنند. به‌عنوان مثال، یک بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است فکر کند:



- «من هیچ کاری را نمی‌توانم درست انجام دهم»  
در CBT، این فکر منفی اصلاح شده و به جای آن، یک فکر واقع‌بینانه‌تر جایگزین می‌شود:
- ✓ «من هنوز هم می‌توانم کارهای روزمره‌ام را با کمی کمک انجام دهم»

### تکنیک‌های ذهن‌آگاهی<sup>۱</sup>

ذهن‌آگاهی به بیماران کمک می‌کند تا در لحظه حال حضور داشته باشند و نگرانی‌های مربوط به گذشته و آینده را کاهش دهند. این تکنیک شامل تمرینات تنفس عمیق، مدیتیشن و تمرکز بر احساسات جسمی و محیط اطراف است که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب در بیماران آلزایمری کمک کند.

---

<sup>۱</sup> Mindfulness-Based Techniques



### ۳. تمرینات رفتاری<sup>۱</sup>

در این روش، بیماران تشویق می‌شوند تا در فعالیت‌های روزمره و لذت‌بخش مشارکت کنند. انجام فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، موسیقی درمانی، نقاشی، باغبانی و تعاملات اجتماعی می‌تواند به بهبود خلق و کاهش احساس ناامیدی در آن‌ها کمک کند.



### ۴. آموزش مهارت‌های حل مسئله

یکی از اهداف CBT کمک به بیماران در یادگیری استراتژی‌های حل مسئله برای مقابله با چالش‌های روزمره است. برای مثال، یک بیمار که فراموش می‌کند کلیدهای خود را کجا گذاشته است، یاد می‌گیرد که از تکنیک‌های

---

<sup>۱</sup> Behavioral Activation

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

کمکی مانند یادداشت‌برداری یا قرار دادن وسایل در یک مکان مشخص استفاده کند.

### ۵. ایجاد روال‌های ساختاریافته<sup>۱</sup>

ایجاد روال‌های مشخص در زندگی روزمره بیماران، مانند زمان‌بندی خواب، وعده‌های غذایی و فعالیت‌های اجتماعی، می‌تواند از سردرگمی آن‌ها بکاهد و احساس کنترل بیشتری به آن‌ها بدهد.

### ۶. تمرین‌های حافظه و شناختی

این تمرین‌ها شامل فعالیت‌هایی مانند یادآوری داستان‌ها، حل پازل‌ها، بازی‌های حافظه و تمرین‌های تمرکز است که می‌تواند توانایی شناختی بیماران را تقویت کند و از کاهش سریع مهارت‌های ذهنی جلوگیری کند.



### **درمان مبتنی بر ذهن آگاهی MBT : در بیماران آلزایمری**

درمان مبتنی بر ذهن آگاهی یکی از رویکردهای مؤثر در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به آلزایمر است. این روش درمانی بر افزایش آگاهی فرد از لحظه حال تمرکز دارد و با استفاده از تمرین‌های

---

<sup>۱</sup> Structured Routines

ذهن آگاهی به بیماران کمک می‌کند تا از پریشانی‌های ذهنی ناشی از بیماری کاسته و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه و بدون قضاوت به افکار، احساسات و تجربیات لحظه‌ای است. این روش به فرد کمک می‌کند که بدون واکنش‌های احساسی شدید، تنها ناظر افکار و احساسات خود باشد و بتواند آگاهی بیشتری نسبت به بدن و ذهن خود پیدا کند.

### مزایای درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در بیماران آلزایمری

۱. کاهش اضطراب و استرس: بیماران آلزایمری معمولاً دچار نگرانی و اضطراب زیادی می‌شوند، به‌ویژه در مراحل اولیه بیماری. تمرین‌های ذهن آگاهی می‌تواند با کاهش واکنش‌های استرسی، احساس آرامش بیشتری در بیماران ایجاد کند.
۲. بهبود تمرکز و توجه: ذهن آگاهی به بهبود تمرکز و توجه کمک می‌کند، که این موضوع برای بیماران مبتلا به آلزایمر که با مشکلات شناختی مواجه هستند، اهمیت زیادی دارد.
۳. مدیریت افسردگی: این روش می‌تواند از طریق ایجاد آگاهی نسبت به افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار مثبت، به کاهش افسردگی بیماران کمک کند.



## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

۴. افزایش پذیرش بیماری: بسیاری از بیماران آلزایمری با اضطراب و ترس از آینده دست‌وپنجه نرم می‌کنند. ذهن‌آگاهی به آن‌ها کمک می‌کند تا شرایط خود را بپذیرند و با آن کنار بیایند.
۵. بهبود کیفیت خواب: تمرین‌های ذهن‌آگاهی باعث کاهش تنش‌های عصبی شده و به بهبود کیفیت خواب بیماران کمک می‌کند.
۶. افزایش ارتباطات اجتماعی: با کاهش اضطراب و افسردگی، بیماران تمایل بیشتری برای برقراری ارتباط با دیگران پیدا می‌کنند.

### **روش‌های اجرای ذهن‌آگاهی در بیماران آلزایمری**

۱. تمرینات تنفس عمیق: بیماران می‌توانند روزانه چند دقیقه روی تنفس خود تمرکز کنند، هوای ورودی و خروجی را احساس کنند و این تمرین را بدون قضاوت انجام دهند.
۲. مدیتیشن بدن‌آگاهی: در این تمرین، فرد توجه خود را به قسمت‌های مختلف بدن معطوف کرده و احساسات فیزیکی هر بخش را بدون قضاوت مشاهده می‌کند.



۳. تمرینات یوگا و حرکات آرام: انجام حرکات ساده یوگا می‌تواند به کاهش استرس و افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی کمک کند.

۴. تمرکز بر حواس پنج‌گانه: بیماران تشویق می‌شوند که به بوه‌ها، صداها، مزه‌ها، لمس و تصاویر پیرامون خود توجه کنند. این تمرین می‌تواند حس حضور در لحظه را تقویت کند.
۵. مشاهده افکار بدون قضاوت: در این تکنیک، بیماران یاد می‌گیرند که افکار خود را همانند ابری در آسمان ببینند که می‌آیند و می‌روند، بدون اینکه به آن‌ها وابسته شوند یا دچار نگرانی شوند.
۶. نوشتن احساسات و خاطرات: ثبت احساسات و تجربیات روزانه به بیماران کمک می‌کند تا آگاهی بیشتری نسبت به وضعیت خود پیدا کنند و احساسات منفی خود را بهتر مدیریت کنند.

### درمان مبتنی بر تحریک شناختی<sup>۱</sup> در بیماران آلزایمری

درمان مبتنی بر تحریک شناختی (CST) یک روش درمانی غیردارویی برای بهبود عملکرد شناختی و اجتماعی در بیماران مبتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل است. این روش بر اساس تمرین‌های ذهنی و فعالیت‌های گروهی طراحی شده است تا توانایی‌های شناختی بیماران را تقویت کرده و کیفیت زندگی آن‌ها را افزایش دهد.

### مفهوم و اهمیت درمان مبتنی بر تحریک شناختی (CST)

CST یک رویکرد ساختاریافته و مبتنی بر شواهد است که شامل فعالیت‌هایی برای بهبود حافظه، توجه، حل مسئله و توانایی‌های زبانی می‌شود. این درمان معمولاً در جلسات گروهی اجرا می‌شود و هدف آن

---

<sup>۱</sup> Cognitive Stimulation Therapy - CST

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

افزایش تعامل اجتماعی، تقویت عملکرد مغزی و بهبود اعتمادبه نفس بیماران است.



### **مزایای درمان مبتنی بر تحریک شناختی در بیماران آلزایمری**

۱. بهبود حافظه و توانایی‌های شناختی CST: با ارائه تمرین‌های ذهنی به بیماران کمک می‌کند تا عملکرد حافظه خود را تقویت کنند.
۲. افزایش تعاملات اجتماعی: این روش درمانی اغلب در جلسات گروهی انجام می‌شود و بیماران را تشویق می‌کند که با دیگران ارتباط برقرار کنند.
۳. افزایش انگیزه و روحیه بیماران: شرکت در فعالیت‌های گروهی و موفقیت در حل تمرین‌ها، احساس مفید بودن را در بیماران تقویت می‌کند.
۴. کاهش سرعت پیشرفت بیماری: اگرچه CST بیماری آلزایمر را درمان نمی‌کند، اما می‌تواند به کاهش سرعت زوال شناختی کمک کند.

۵. تقویت مهارت‌های زبانی و برقراری ارتباط: این روش می‌تواند به بهبود توانایی‌های زبانی و ارتباطی بیماران کمک کند.
۶. ایجاد حس رضایت و لذت: انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده در محیطی حمایت‌کننده می‌تواند باعث ایجاد حس شادی و آرامش در بیماران شود.



### روش‌های اجرای درمان مبتنی بر تحریک شناختی (CST)

- CST معمولاً به صورت جلسات گروهی (و گاهی فردی) برگزار می‌شود و شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌های شناختی ساختاریافته است. این جلسات معمولاً ۱۴ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای دارند و در طول چند هفته اجرا می‌شوند. برخی از تکنیک‌های رایج در این روش شامل:
۱. **تمرین‌های حافظه‌ای:** شامل بازی‌های ذهنی، به خاطر سپردن لیست کلمات و داستان‌گویی جمعی برای تقویت حافظه.
  ۲. **تمرین‌های حل مسئله:** شامل پازل‌ها، سوالات منطقی و تمرین‌های ریاضی ساده که مهارت‌های شناختی را تقویت می‌کنند.
  ۳. **فعالیت‌های زبانی:** شامل بازی‌های واژگانی، نام بردن اشیاء و توصیف تصاویر که به بهبود توانایی‌های گفتاری و زبانی کمک می‌کند.



۴. **بحث‌های گروهی:** شرکت‌کنندگان درباره موضوعات مختلف مانند رویدادهای روزانه، خاطرات گذشته و تجربیات شخصی صحبت می‌کنند.
۵. **فعالیت‌های هنری و خلاقانه:** شامل نقاشی، موسیقی درمانی و کارهای دستی که باعث تحریک ذهن و احساس رضایت در بیماران می‌شود.
۶. **تمرین‌های جهت‌یابی:** شامل مرور تاریخ‌ها، فصل‌ها و مکان‌های مهم برای کمک به بیماران در درک بهتر زمان و مکان.
۷. **بازی‌های فکری و تخته‌ای:** استفاده از بازی‌هایی مانند شطرنج، سودوکو و جدول کلمات متقاطع که عملکرد شناختی را تقویت می‌کند.



### CST فردی در مقابل CST گروهی

- **CST گروهی:** رایج‌ترین شکل این درمان است که در جلسات گروهی ۵ تا ۸ نفره انجام می‌شود. این روش تعامل اجتماعی را افزایش داده و از طریق فعالیت‌های مشارکتی به بیماران کمک می‌کند.
- **CST فردی:** برای بیمارانی که قادر به شرکت در جلسات گروهی نیستند، این روش به صورت جلسات خصوصی با یک درمانگر اجرا می‌شود.

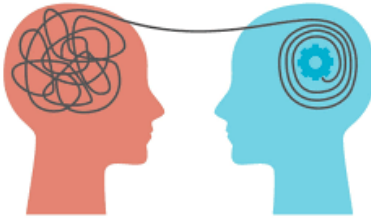
### روان‌درمانی فردی و گروهی در بیماران آلزایمری

روان‌درمانی فردی و گروهی در بیماران آلزایمری یکی از مؤثرترین روش‌ها برای بهبود کیفیت زندگی آن‌ها است. بیماری آلزایمر علاوه بر مشکلات شناختی، تأثیرات روان‌شناختی گسترده‌ای از جمله احساس انزوا، افسردگی، اضطراب و استرس را به همراه دارد. این عوامل می‌توانند به کاهش تعاملات اجتماعی و احساس بیگانگی با محیط اطراف منجر شوند. روان‌درمانی فردی و گروهی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی بیماران، افزایش کیفیت زندگی و کاهش احساس انزوا کمک کند.



## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

در روان‌درمانی فردی، بیمار با یک روان‌شناس یا درمانگر به صورت یک‌به‌یک کار می‌کند تا مشکلات عاطفی، استرس و اضطراب ناشی از بیماری کاهش یابد. این روش به بیماران کمک می‌کند تا با تغییرات شناختی خود کنار بیایند و راهکارهای مقابله‌ای مناسبی برای مدیریت احساسات و استرس خود پیدا کنند. اهداف اصلی این نوع درمان شامل کاهش استرس و اضطراب، مدیریت افسردگی، افزایش عزت‌نفس، کمک به پذیرش بیماری و تقویت توانایی‌های شناختی است. روش‌های مورد استفاده در روان‌درمانی فردی شامل درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای تغییر الگوهای فکری منفی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای تمرکز بر ارزش‌های مهم زندگی، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBT) برای کاهش استرس و افزایش آرامش و روایت‌درمانی برای بازگو کردن خاطرات و تجارب زندگی است.



در مقابل، روان‌درمانی گروهی شامل جلساتی است که در آن چند بیمار تحت نظر یک درمانگر در محیطی حمایتی با یکدیگر تعامل دارند. این روش یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش احساس انزوا در بیماران آلزایمری است، زیرا آن‌ها را در محیطی اجتماعی قرار می‌دهد و به ایجاد ارتباطات

## فصل سوم: درمان آلزایمر

معنادار کمک می‌کند. از مهم‌ترین مزایای این نوع درمان می‌توان به کاهش احساس انزوا، افزایش حمایت اجتماعی، بهبود مهارت‌های ارتباطی، ایجاد انگیزه و امید، و کاهش اضطراب و افسردگی اشاره کرد. روش‌های مورد استفاده در روان‌درمانی گروهی شامل گروه‌های حمایت اجتماعی برای اشتراک‌گذاری تجربیات، درمان مبتنی بر هنر مانند نقاشی، موسیقی و نمایش‌درمانی، روایت‌درمانی گروهی برای تقویت حافظه و احساس ارزشمندی، بازی‌های گروهی و تمرین‌های شناختی مانند شطرنج، سودوکو و پازل‌های گروهی برای تحریک ذهنی و تمرین‌های آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی برای افزایش آرامش است.



### درمان TDCS در درمان آلزایمر

تحریک مستقیم مغز<sup>۱</sup> (tDCS) یکی از روش‌های غیرتهاجمی برای تحریک مغز است که در سال‌های اخیر به‌عنوان یک درمان بالقوه برای بیماران مبتلا

---

<sup>۱</sup> Transcranial Direct Current Stimulation

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

به آلزایمر مورد توجه قرار گرفته است. این روش با استفاده از جریان الکتریکی ضعیف برای تعدیل فعالیت نورونی در نواحی خاصی از مغز به کار می‌رود و می‌تواند در بهبود عملکرد شناختی، کاهش علائم افسردگی و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر مؤثر باشد.



### **مکانیسم عملکرد tDCS در آلزایمر**

tDCS شامل قرار دادن دو الکترود روی پوست سر بیمار است که جریان الکتریکی ضعیفی (معمولاً در محدوده ۱ تا ۲ میلی‌آمپر) را به نواحی خاصی از مغز هدایت می‌کند. این جریان باعث تغییر در تحریک‌پذیری نورون‌ها می‌شود:

- تحریک آنودی<sup>۱</sup>: افزایش فعالیت نورونی و بهبود عملکرد شناختی.
- تحریک کاتدی<sup>۲</sup>: کاهش فعالیت نورونی برای جلوگیری از فعالیت‌های غیرطبیعی مغزی.

در بیماران مبتلا به آلزایمر، تحریک آنودی معمولاً روی قشر پیشانی پشتی جانبی (DLPFC) و سایر نواحی مرتبط با حافظه و عملکرد اجرایی

---

<sup>۱</sup> Anodal Stimulation

<sup>۲</sup> Cathodal Stimulation

اعمال می‌شود تا باعث بهبود عملکرد شناختی و کاهش علائم زوال عقل شود.



### اثرات tDCS در درمان آلزایمر

تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از tDCS می‌تواند اثرات مثبت متعددی در بیماران آلزایمری داشته باشد، از جمله:

۱. بهبود حافظه و یادگیری: افزایش عملکرد حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت از طریق تقویت ارتباطات سیناپسی.
۲. افزایش توانایی‌های شناختی: بهبود عملکرد اجرایی، توجه و پردازش اطلاعات.
۳. کاهش علائم افسردگی: بهبود خلق و خو از طریق تعدیل فعالیت مناطق مغزی مرتبط با افسردگی.
۴. بهبود توانایی‌های زبانی: کمک به حفظ مهارت‌های گفتاری و درک زبان در بیماران مبتلا به آلزایمر.
۵. کاهش پیشرفت بیماری: برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تحریک الکتریکی مکرر ممکن است روند زوال شناختی را کندتر کند.



### استفاده از دستگاه rTMS در درمان آلزایمر

تحریک مغناطیسی فراجمجمه‌ای تکرارشونده (rTMS) یک روش غیرتهاجمی است که از میدان‌های مغناطیسی برای تحریک نواحی خاصی از مغز استفاده می‌کند و در سال‌های اخیر به‌عنوان یک رویکرد درمانی بالقوه برای آلزایمر مورد توجه قرار گرفته است. این روش از طریق ارسال پالس‌های مغناطیسی به نواحی خاصی از مغز باعث تحریک یا تعدیل فعالیت نورونی می‌شود و می‌تواند عملکرد شناختی را در بیماران مبتلا به آلزایمر بهبود بخشد.

### مکانیسم عملکرد rTMS در آلزایمر

در روش rTMS، میدان‌های مغناطیسی قوی اما ایمن از طریق یک سیم‌پیچ که روی سر بیمار قرار می‌گیرد، به مغز منتقل می‌شود. این میدان مغناطیسی باعث القای جریان الکتریکی در نورون‌های زیرین شده و فعالیت آن‌ها را تغییر می‌دهد. بسته به فرکانس و شدت تحریک، این روش می‌تواند باعث افزایش یا کاهش تحریک‌پذیری نورون‌ها در مناطق خاصی از مغز شود.



- تحریک با فرکانس بالا ۵ هرتز افزایش فعالیت نورونی و تقویت عملکرد شناختی.
- تحریک با فرکانس پایین ۱ هرتز: کاهش فعالیت بیش از حد نورونی و کمک به تنظیم الگوهای نامنظم فعالیت مغزی.



## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

در بیماران آلزایمری، معمولاً تحریک با فرکانس بالا بر نواحی مرتبط با حافظه و شناخت مانند قشر پیشانی پشتی جانبی<sup>۱</sup> و هیپوکامپ اعمال می‌شود تا عملکرد شناختی را بهبود بخشد.

### **اثرات rTMS در درمان آلزایمر**

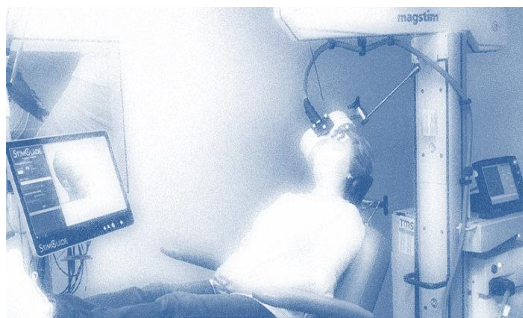
مطالعات علمی نشان داده‌اند که استفاده از rTMS در بیماران مبتلا به آلزایمر می‌تواند اثرات مثبتی داشته باشد، از جمله:

۱. **بهبود حافظه و عملکرد شناختی:** تحریک مغناطیسی باعث افزایش فعالیت نورون‌ها در مناطق مسئول حافظه و یادگیری شده و عملکرد شناختی را تقویت می‌کند.
۲. **افزایش انعطاف‌پذیری عصبی<sup>۲</sup>:** تحریک مکرر نورونی می‌تواند باعث تقویت اتصالات سیناپسی شده و فرآیندهای انعطاف‌پذیری عصبی را بهبود بخشد.
۳. **کاهش افسردگی و اضطراب:** بسیاری از بیماران آلزایمری دچار افسردگی هستند و rTMS می‌تواند با تنظیم فعالیت مغزی، علائم افسردگی را کاهش دهد.
۴. **بهبود عملکرد اجرایی و توجه:** افزایش فعالیت در قشر پیشانی باعث بهبود توانایی‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و تمرکز می‌شود.
۵. **کاهش روند زوال شناختی:** برخی مطالعات نشان داده‌اند که rTMS ممکن است بتواند روند پیشرفت آلزایمر را کندتر کند.

---

<sup>۱</sup> DLPFC

<sup>۲</sup> Neuroplasticity



### مراحل درمان با rTMS در بیماران آلزایمری

درمان با rTMS معمولاً شامل جلسات مکرر در یک دوره زمانی مشخص است. یک پروتکل رایج شامل:

- مدت هر جلسه: حدود ۲۰ تا ۴۰ دقیقه
- تعداد جلسات: بین ۱۰ تا ۳۰ جلسه (معمولاً ۵ جلسه در هفته برای چند هفته)
- محل تحریک: نواحی خاصی از قشر مغز که در پردازش حافظه و شناخت نقش دارند، مانند **DLPFC**. قشر آهیانه‌ای و هیپوکامپ پس از یک دوره اولیه، ممکن است جلسات نگهدارنده به صورت هفتگی یا ماهانه ادامه یابد تا اثرات درمانی حفظ شود.



## درمان آلزایمر با نوروفیدبک

نوروفیدبک<sup>۱</sup> یکی از روش‌های درمانی غیرتهاجمی است که با استفاده از فناوری‌های مبتنی بر نوار مغزی (EEG)، فعالیت مغزی بیمار را بررسی کرده و به او کمک می‌کند تا عملکرد شناختی خود را بهبود ببخشد. در سال‌های اخیر، استفاده از نوروفیدبک در درمان بیماری آلزایمر مورد توجه قرار گرفته است، زیرا این روش می‌تواند انعطاف‌پذیری عصبی<sup>۲</sup> را تقویت کرده و عملکرد شناختی بیماران را بهبود دهد.



## مکانیزم عمل نوروفیدبک در درمان آلزایمر

نوروفیدبک بر پایه بازخورد عصبی کار می‌کند. در این روش، حسگرهایی روی پوست سر بیمار قرار داده می‌شود تا امواج مغزی او را ثبت کند. سپس، این اطلاعات در قالب سیگنال‌های بصری یا شنیداری به بیمار ارائه می‌شود تا او یاد بگیرد که چگونه الگوهای مغزی خود را تنظیم کند.

---

<sup>۱</sup> Neurofeedback

<sup>۲</sup> Neuroplasticity

در بیماران مبتلا به آلزایمر، فعالیت مغزی در برخی نواحی مغز کاهش می‌یابد، به‌ویژه در مناطق مرتبط با حافظه، توجه و پردازش اطلاعات مانند قشر پیشانی، لوب آهیانه‌ای و هیپوکامپ. با کمک نوروفیدبک، بیمار یاد می‌گیرد که چگونه این نواحی را فعال‌تر کند و به تقویت عملکرد شناختی خود کمک نماید.



### اثرات نوروفیدبک در درمان آلزایمر

مطالعات نشان داده‌اند که نوروفیدبک می‌تواند اثرات مثبتی بر بیماران مبتلا به آلزایمر داشته باشد، از جمله:

#### ۱. بهبود حافظه و عملکرد شناختی

نوروفیدبک با تقویت فعالیت نواحی مسئول حافظه و یادگیری، می‌تواند به کاهش فراموشی و بهبود توانایی یادآوری اطلاعات کمک کند.

#### ۲. افزایش تمرکز و توجه

بیماران آلزایمری اغلب دچار مشکلات تمرکزی هستند. نوروفیدبک می‌تواند با تنظیم فعالیت قشر پیشانی، توانایی تمرکز و توجه را در بیماران بهبود ببخشد.

#### ۳. کاهش اضطراب و افسردگی

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

اضطراب و افسردگی در بیماران آلزایمری شایع است. نوروفیدبک می‌تواند به تنظیم فعالیت امواج مغزی مرتبط با خلق و خو کمک کند و استرس و افسردگی را کاهش دهد.

### ۴. افزایش کیفیت خواب

بی‌خوابی و اختلالات خواب یکی از مشکلات رایج در بیماران آلزایمری است. نوروفیدبک می‌تواند فعالیت امواج مغزی مرتبط با خواب (مانند امواج تتا و دلتا) را تقویت کند و به بهبود کیفیت خواب بیمار کمک کند.

### ۵. کاهش روند زوال شناختی

اگرچه نوروفیدبک یک درمان قطعی برای آلزایمر نیست، اما می‌تواند روند پیشرفت بیماری را کندتر کرده و مدت بیشتری عملکرد شناختی بیمار را حفظ کند.

## **مراحل درمان با نوروفیدبک در بیماران آلزایمری**

### ۱. ارزیابی اولیه (ثبت EEG)

در ابتدا، یک ثبت EEG از بیمار گرفته می‌شود تا الگوهای غیرطبیعی امواج مغزی او شناسایی شود. این داده‌ها به روان‌پزشک کمک می‌کند تا برنامه درمانی مناسبی برای بیمار تنظیم کند.



### ۲. جلسات درمانی نوروفیدبک

- تعداد جلسات: معمولاً ۲ تا ۳ جلسه در هفته، هر جلسه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه
- مدت درمان: حداقل ۲۰ تا ۳۰ جلسه برای مشاهده اثرات پایدار
- روش کار: بیمار در مقابل یک صفحه نمایش قرار می‌گیرد و یک بازی یا فیلم را مشاهده می‌کند. هنگامی که امواج مغزی او در محدوده مطلوب قرار می‌گیرند، فیلم به‌طور عادی پخش می‌شود، اما اگر امواج مغزی دچار اختلال شوند، تصویر تاری یا متوقف می‌شود. این بازخورد بصری باعث می‌شود که بیمار یاد بگیرد چگونه امواج مغزی خود را تنظیم کند.



### ۳. پایش و تنظیم برنامه درمانی

در طول دوره درمان، پیشرفت بیمار ارزیابی شده و در صورت نیاز، تنظیماتی در فرکانس‌های تمرینی انجام می‌شود.

## سوال های پر تکرار مراجعین محترم و پاسخ های آقای دکتر فرامرز

### ذاکری

سوال ۱: آلزایمر چیست و چه تفاوتی با زوال عقل (دمانس) دارد؟

پاسخ: آلزایمر یک بیماری خاص از نوع زوال عقل (دمانس) است که باعث افت تدریجی عملکرد شناختی، حافظه و توانایی های روزمره فرد می شود. زوال عقل یک اصطلاح کلی برای توصیف کاهش عملکرد شناختی است که می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، اما آلزایمر شایع ترین نوع دمانس است.

سوال ۲: آلزایمر از چه سنی شروع می شود؟

پاسخ: آلزایمر معمولاً بعد از سن ۶۵ سالگی ظاهر می شود، اما در برخی موارد نادر، نوع زودرس آن قبل از ۶۰ سالگی نیز دیده می شود.

سوال ۳: چه علائمی نشان دهنده شروع آلزایمر است؟

پاسخ: علائم اولیه شامل فراموشی مکرر، مشکل در پیدا کردن کلمات هنگام صحبت کردن، گم شدن در مسیرهای آشنا، مشکل در برنامه ریزی و حل مسائل ساده، کاهش انگیزه و تغییرات رفتاری و ...

سوال ۴: آیا آلزایمر ارثی است؟

پاسخ: بله، اما در بیشتر موارد نه به صورت قطعی، اگر افراد درجه یک خانواده (پدر، مادر، خواهر یا برادر) مبتلا باشند، احتمال ابتلا کمی بیشتر است.

سوال ۵: آیا آلزایمر قابل پیشگیری است؟

پاسخ: اگرچه درمان قطعی ندارد، اما می توان با رعایت برخی موارد، احتمال ابتلا را کاهش داد، از جمله رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و فعالیت بدنی،

فعالیت‌های ذهنی (حل جدول، خواندن، یادگیری مهارت‌های جدید)، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای (دیابت، فشار خون، کلسترول بالا) و ....

سوال ۶: آیا استرس و اضطراب باعث آلزایمر می‌شود؟

پاسخ: استرس مزمن می‌تواند ریسک ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد، زیرا باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود که به مرور زمان بر سلول‌های مغزی تأثیر منفی می‌گذارد. اما استرس مستقیماً عامل ایجاد آلزایمر نیست.

سوال ۷: آیا مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌توانند از آلزایمر جلوگیری کنند؟

پاسخ: برخی تحقیقات نشان داده‌اند که ویتامین‌هایی مانند ویتامین B۱۲، ویتامین D، امگا-۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است به حفظ سلامت مغز کمک کنند، اما هیچ مکملی به‌طور قطعی از آلزایمر جلوگیری نمی‌کند.

سوال ۸: آلزایمر چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پاسخ: تشخیص آلزایمر بر اساس ترکیبی از روش‌ها انجام می‌شود، از جمله: ارزیابی شناختی (تست‌های حافظه و توانایی‌های ذهنی)، تصویربرداری مغزی MRI، CT Scan یا PET Scan برای بررسی تغییرات مغزی و ...

سوال ۹: آیا درمانی برای آلزایمر وجود دارد؟

پاسخ: در حال حاضر، درمان قطعی برای آلزایمر وجود ندارد، اما برخی داروها و روش‌های درمانی می‌توانند سرعت پیشرفت بیماری را کاهش دهند، از جمله: داروهای تقویت‌کننده حافظه، روش‌های تحریک مغزی مانند tDCS، rTMS و نوروفیدبک، مداخلات غیر دارویی مانند روان‌درمانی، تحریک شناختی و ...

## راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان آلزایمر

**سوال ۱۰:** بیماران آلزایمری تا چند سال می‌توانند زندگی کنند؟

پاسخ: متوسط طول عمر بعد از تشخیص آلزایمر بین ۸ تا ۱۲ سال است، اما برخی بیماران تا ۲۰ سال نیز زندگی می‌کنند. سرعت پیشرفت بیماری در هر فرد متفاوت است.

**سوال ۱۱:** آیا آلزایمر باعث مرگ بیمار می‌شود؟

پاسخ: آلزایمر مستقیماً باعث مرگ نمی‌شود، اما عوارض آن مانند عفونت‌های ریوی، مشکلات تغذیه‌ای و کاهش توانایی حرکت می‌توانند منجر به مرگ بیمار شوند.

**سوال ۱۲:** آیا ورزش می‌تواند از آلزایمر جلوگیری کند؟

پاسخ: بله، فعالیت بدنی منظم می‌تواند ریسک آلزایمر را کاهش دهد. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا، شنا و تمرینات تعادلی باعث افزایش گردش خون در مغز و تحریک تولید سلول‌های جدید می‌شوند.

**سوال ۱۳:** نقش خانواده در مراقبت از بیماران آلزایمری چیست؟

پاسخ: نقش خانواده بسیار حیاتی است. مهم‌ترین اقدامات شامل:

- ایجاد محیطی ایمن و حمایت‌کننده
- مدیریت تغییرات رفتاری با آرامش و صبر
- کمک به انجام فعالیت‌های روزمره بدون ایجاد حس ناتوانی
- تشویق بیمار به فعالیت‌های شناختی و اجتماعی
- مراقبت از سلامت روانی و جسمی خود مراقبان

**سوال ۱۴:** آیا آلزایمر می‌تواند روی شخصیت فرد تأثیر بگذارد؟

پاسخ: بله، بسیاری از بیماران دچار تغییرات شخصیتی مانند افسردگی، پرخاشگری، بی‌تفاوتی و اضطراب می‌شوند که نیاز به مدیریت صحیح دارد.

## منابع

- جعفری، س.، کریمی، ن.، و محمودی، ع. (۱۴۰۰). "بررسی تأثیر رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر کاهش علائم شناختی در بیماران مبتلا به آلزایمر". فصلنامه تغذیه و سلامت ایران ۱۸(۲): ۸۱-۶۷.
1. Alzheimers Association. (۲۰۲۳). "Alzheimer's Disease Facts and Figures." *Alzheimer's & Dementia*, ۱۹(۳), ۱-۷۶.
  2. Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., et al. (۲۰۲۰). "Dementia prevention, intervention, and care: ۲۰۲۰ report of the Lancet Commission." *The Lancet*, ۳۹۶(۱۰۲۴۸), ۴۱۳-۴۴۶.
  3. National Institute on Aging (NIA). (۲۰۲۳). "What Is Alzheimer's Disease?" U.S. Department of *Health & Human Services*
  4. Prince, M., Wimo, A., Guerchet, M., et al. (۲۰۱۵). "World Alzheimer Report ۲۰۱۵.
  5. Sperling, R. A., Jack, C. R., Aisen, P. S. (۲۰۲۰). "Testing the Right Target and Right Drug at the Right Stage." *Science Translational Medicine*, ۱۲(۵۱۲), eaaz۳۸۱۱.
  6. Winblad, B., Amouyel, P., Andrieu, S., et al. (۲۰۱۶). "Defeating Alzheimer's disease and other dementias: A priority for European science and society." *The Lancet Neurology*, ۱۵(۵), ۴۵۵-۵۳۲.