



شایع ترین علامت ابتلا به آلزایمر شامل :

۱- از دست رفتن حافظه: * فراموش کردن قرار ها* سرگردانی یا گم شدن* تکرار یک سوال یا مکالمه * مکان اشیا

۲- اختلال شناختی: * درک کمتر نسبت به ایمنی خود مثل عدم توجه به خطر تصادف در عبور از خیابان* در تصمیم گیری* در انجام کار های روزانه، مثل لباس پوشیدن* مشکل در تشخیص افراد و مکان * مشکل در گفتار و نوشتار

۳- تغییر شخصیت یا رفتار: بیشتر از گذشته ناراحت و عصبانی میشود* علاقه وانگیزه خود را به موضوعات از دست می دهد* رفتار وسواسی پیدا میکند.

۹ راه پیشنهادی برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر: ۱- مکالمه به یک زبان دیگر را

بیاموزید ۲- توان مغزی خود را تقویت کنید(به طور مستمر کتاب و روزنامه مطالعه کنید و به حل جدول و معما بپردازید) ۳- رژیم غذایی غنی از سبزیجات ،میوه ها، ماهی و چربی های غیر اشباع مثل روغن زیتون استفاده کنید ۴- قهوه بنوشید ۵- فشار خون خود را کاهش دهید ۶- سیگار نکشید (ریسک ابتلای افراد سیگار میکشند ۴۵ درصد بیشتر است) ۷- اسیدهای چرب مصرف کنید: اسید های چرب امگا ۳ در ماهی سالمون ، کولی ، مغز گردو باعث کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر میشود ۸- تحرک داشته باشید: تمرینات هوازی متوسط مانند پیاده روی می تواند اتصالات موجود در مدارهای مغزی را تقویت کند ۹- استرس خود را کاهش دهید فعالیت های کاهش دهنده استرس مانند یوگا و مدیتیشن می تواند منجر به بهبود کار های شناختی و کاهش شدت آلزایمر شود.

به مناسبت روز جهانی آلزایمر
واحد آموزش سلامت بیمارستان مداین